

طب سنتی ایران

دمنوش های گیاهی





سرشناسه	: حبیب‌الهی، احمد، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: دمنوش‌های گیاهی
مشخصات نشر	: قم: یاران قلم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
شابک	: 978-600-310-045-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیهای مختصر
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل اس اثر در نشانی: http://opac.nli.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: حبیب‌الهی، محمود، ۱۳۶۶ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۷۵۹۳۰



♦ طب سنتی ایران: دمنوش‌های گیاهی

✦ دکتر احمد حبیب‌الهی، محمود حبیب‌الهی

□ ناشر: یاران قلم

□ چاپ: کتیبه

□ نوبت چاپ: نهم، ۱۳۹۶

□ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

□ قیمت: ۶۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-310-045-9

□ شابک: ۹-۰۴۵-۳۱۰-۶۰۰-۹۷۸

WWW . Ebtokardanesh.com & Email: Ebtokardanesh@yahoo.com

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:

تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۶۵۶۷

قسم: صفایه، کوچه ۲۸، کوچه جلاتراند، پلاک ۶۹

طب سنتی ایران

دمنوش های گیاهی



دکتر احمد حبیب الهی
محمود حبیب الهی

فهرست

۹.....	مقدمه.....
۱۱.....	فرآورده‌های گیاهی.....
۱۵.....	تفاوت دمنوش با جوشانده.....
۱۶.....	میزان مصرف و نگهداری دمنوش‌ها.....
۱۷.....	چند نکته پیرامون چگونگی دم کردن دمنوش‌های گیاهی.....
۱۸.....	توصیه‌هایی در مورد نوشیدن انواع دمنوش.....
۱۹.....	تاریخچه چای.....
۱۹.....	تاریخچه‌ی چای در ایران.....
۲۰.....	چای سیاه (چای معمولی).....
۲۳.....	چای اولونگ.....
۲۴.....	چای سبز.....
۲۵.....	چای سفید.....
۲۷.....	قهوه.....
۲۸.....	دمنوش ارنیکا.....
۲۹.....	دمنوش اسطوخودوس.....
۳۰.....	دمنوش افیمون.....
۳۰.....	دمنوش افسنتین.....
۳۱.....	دمنوش آلبالو.....
۳۲.....	دمنوش آویشن.....
۳۳.....	دمنوش بابونه.....
۳۴.....	دمنوش باتریور.....

۳۵..... دمنوش بادرنجبویه و زیرفون

۳۶..... دمنوش بادرنجبویه

۳۷..... دمنوش برگ به

۳۷..... دمنوش برگ زیتون

۳۸..... دمنوش برگ سیب

۳۸..... دمنوش به‌لیمو و زیرفون

۴۰..... دمنوش به‌لیمو

۴۰..... دمنوش به

۴۲..... دمنوش بهارنارنج

۴۳..... دمنوش بومادران

۴۴..... دمنوش بیدخشت

۴۵..... دمنوش پوست سیب

۴۶..... دمنوش پونه کوهی و آویشن

۴۶..... دمنوش پونه

۴۷..... دمنوش ترخون

۴۸..... چای ترش (قرمز)

۴۹..... دمنوش گل و برگ توت‌فرنگی

۵۰..... دمنوش جعفری

۵۱..... دمنوش جنسینگ

۵۲..... دمنوش جنکو

۵۲..... چای کوهی

۵۳..... دمنوش چلتوک برنج

۵۳..... دمنوش خرپا

۵۳..... دمنوش دارچین و زنجبیل

۵۴..... دمنوش دارچین و نعنا

۵۵..... دمنوش دارچین

دمنوش‌های گیاهی • ۷

- ۵۶..... دمنوش ذنب‌الخیل
- ۵۷..... دمنوش رازک
- ۵۷..... دمنوش رزماری
- ۵۹..... دمنوش ریحان
- ۵۹..... دمنوش ریوند چینی
- ۶۰..... دمنوش زبان گنجشک
- ۶۱..... دمنوش زردچوبه
- ۶۲..... دمنوش زرشک
- ۶۳..... دمنوش زعفران
- ۶۴..... دمنوش زنجبیل
- ۶۵..... دمنوش زوفا
- ۶۶..... دمنوش زیرفون
- ۶۷..... دمنوش زیره سیاه
- ۶۸..... دمنوش سرخ ولیک
- ۶۹..... دمنوش سنبل رومی
- ۶۹..... دمنوش سنبل کوهی
- ۷۰..... دمنوش سه‌پستان
- ۷۰..... دمنوش شاه‌پسند وحشی
- ۷۱..... دمنوش شیرین بیان و ریشه‌ی بابا آدم
- ۷۱..... دمنوش عناب
- ۷۳..... دمنوش غافث
- ۷۴..... دمنوش غوره
- ۷۵..... دمنوش فلوس
- ۷۵..... دمنوش قره‌قات
- ۷۶..... دمنوش کاسنی
- ۷۷..... دمنوش کوشاد

۷۷ دمنوش گزنه
۷۹ دمنوش گشنیز
۷۹ دمنوش گل پیرک
۸۰ دمنوش گل ختمی
۸۱ دمنوش گل رز
۸۱ دمنوش گل سرخ
۸۲ دمنوش گل طاووسی
۸۳ دمنوش گل گاوزبان و سنبل‌الطیب
۸۴ دمنوش گل لادن
۸۴ دمنوش گلپر
۸۵ دمنوش ماهور
۸۶ دمنوش مرزنجوش
۸۷ دمنوش مریم‌گلی
۸۸ دمنوش سیوه نسترن
۸۹ دمنوش نعنا
۹۰ دمنوش نعناقللی
۹۱ دمنوش هفت بند
۹۱ دمنوش هل
۹۲ دمنوش همیشه بهار
۹۳ دمنوش هوفاریقون
۹۵ منابع

مقدمه

در دست گرفتن یک فنجان چای داغ در یک صبح سرد زمستانی و گرم شدن دست‌ها دلنشین است و مزه مزه کردن چای یک روش عالی برای رسیدن به آرامش است.

چای، پس از آب دومین نوشیدنی پرطرفدار و پرمصرف در کشور ماست. ایرانیان، ۴ تا ۵/۴ درصد از مصرف کل چای جهان را به خود اختصاص داده‌اند و این در حالی است که جمعیت ایران، حدوداً یک درصد از کل جمعیت دنیاست.

در بین چای‌ها خصوصاً برای ما ایرانی‌ها، به‌طور کلی می‌توان گفت نوشیدن چای معمولی طرفداران زیادی دارد اما به جز چای معمولی که مضرات زیادی نیز به همراه دارد، چای‌های گیاهی دیگری وجود دارد که خواص بیشماری دارند و برای درمان بیماری‌های مختلف مفید هستند.

دم‌نوش‌هایی که در این کتاب معرفی شده‌اند، جایگزین مناسب، خوش‌طعم و مفیدی برای چای هستند. شما می‌توانید بر اساس ذائقه و سلیقه و همچنین با توجه به بیماری و نیاز بدنی خود از این دم‌نوش‌ها استفاده کنید.

همچنین با به کار بردن کمی ذوق و سلیقه می‌توانید ترکیبات

گوناگونی از این دمنوش‌ها تهیه کنید. برای مثال اگر با خوردن چای بادرنجبویه احساس می‌کنید دچار افزایش فشار خون می‌شوید، با اضافه کردن چند برگ چای ترش به نوشیدنی خود، ضمن رفع مشکل، یک چای جدید با طعمی متفاوت را تجربه خواهید کرد.

لازم به ذکر است که با ترکیب چای‌های مختلف، هر کدام از مواد تشکیل دهنده‌ی آن چای، خواص خود را به طور جداگانه حفظ خواهند کرد.

فرآورده‌های گیاهی

دم کرده

ابتدا ظرف را گرم کرده و سپس گیاه را درون ظرف ریخته و بعد آب‌جوش را روی آن بریزید. پس از ۱۰ دقیقه مقدار مورد نیاز از دم کرده را صاف کرده و میل نمایید.

جوشانده

از روش جوشاندن برای تهیه‌ی فرآورده از اندام‌هایی از قبیل ریشه، پوست و ... استفاده می‌شود. برای تهیه‌ی جوشانده اندام‌های گیاهی را خرد کرده و در ظرف ریخته و روی آن به میزانی آب بریزید تا سطح گیاه را بپوشاند. سپس روی شعله قرار دهید تا به جوش آید. بعد شعله را کم کنید و اجازه دهید حدود ۳۰ دقیقه روی شعله باقی بماند.

خیسانده

این شکل برای مواد مؤثری که در اثر حرارت از بین می‌روند، توصیه می‌شود. برای تهیه‌ی خیسانده‌ی سرد، مقدار مشخصی از پودر گیاه را در حجم معینی از آب ریخته، در ظرف را ۶ الی ۱۲ ساعت ببنیدید. سپس محتویات ظرف را صاف کرده و مصرف کنید.

تهیه‌ی تنتور

برای تهیه‌ی تنتور کافی‌ست گیاه را درون الکل بخیسانید که با این

کار ترکیبات مؤثر گیاه در الکل حل می‌شود. توجه داشته باشید که قدرت اثر تنتور از دم‌کرده و جوشانده بیشتر است. تنتور را در ظرف شیشه‌ای تهیه کنید و می‌توان آن را تا ۲ سال نگه‌داشت و استفاده کرد. گیاه را در ظرف گذاشته و روی آن به میزانی الکل بریزید تا آن را بپوشاند. سپس چند دقیقه آن را تکان دهید و ۱۰ تا ۱۴ روز در جای خنک و تاریک قرار دهید و هر روز آن را تکان دهید. از تنتور بیشتر از مقدار توصیه شده مصرف نکنید.

دقت داشته باشید که از الکل‌های صنعتی، ایزوپروپانول و یا متانول استفاده نکنید.

شربت

برای تهیه‌ی شربت می‌توانید دم‌کرده یا جوشانده‌ی گیاه را با عسل مخلوط کرده و شربت تهیه کنید. شربت به دلیل داشتن طعم شیرین، بیشتر مورد پسند کودکان قرار می‌گیرد.

دم‌کرده‌ی روغنی

روغن‌گیری یا همان دم‌کرده‌ی روغنی به این صورت است که گیاه را در روغن دم می‌کنند و با این کار ترکیبات محلول در چربی گیاه بهتر استخراج می‌شود.

از این دم‌کرده می‌توان به عنوان روغن ماساژ استفاده کرد یا آن را به مرهم‌ها اضافه کرد.

برای تهیه‌ی دم‌کرده‌ی روغنی ۲۵۰ گرم گیاه خشک (۵۰۰ گرم گیاه تازه) را با ۷۵۰ میلی لیتر روغن ترکیب کنید.

دم‌کرده‌ی روغنی دو گونه است:

دم‌کرده‌ی گرم

در این روش ترکیب را روی شعله‌ی ملایم قرار می‌دهند. بیشتر از این نوع دم‌کرده برای دردهای رماتیسمی و مفصلی، شل کردن ماهیچه‌ها و بهبود جریان خون استفاده می‌کنند. همچنین برای بهبود زخم‌ها و تسکین درد گوش و درمان عفونت‌های گوش می‌توان استفاده کرد.

برای تهیه‌ی این نوع دم‌کرده روغن و گیاه خرد شده را در ظرفی که حاوی آب جوش است قرار داده و در آن را ببندید و اجازه دهید به مدت ۲ تا ۳ ساعت با شعله‌ی ملایم حرارت ببیند. این روغن را دور از نور قرار دهید.

دم‌کرده‌ی سرد

برای تهیه‌ی این دم‌کرده باید ظرف حاوی گیاه خرد شده و روغن (که کاملاً سطح گیاه را پوشانده باشد) را به مدت ۲ تا ۶ هفته در معرض نور آفتاب قرار دهید. از این روش در تهیه‌ی روغن‌های گیاهان تازه و قسمت‌های نرم مانند گل‌ها و برگ‌ها استفاده می‌شود.

برای تهیه‌ی این دم‌کرده می‌توانید از روغن زیتون یا سایر روغن‌های گیاهی مرغوب استفاده کنید.

مرهم

مرهم در درمان زخم‌ها و التهاب‌های پوستی مفید است. مرهم حاوی

روغن یا چربی حرارت داده شده با گیاه است.

مرهم‌ها دو گونه هستند:

مرهم جامد

برای تهیه‌ی این نوع مرهم ۱۲۰ گرم موم زنبور عسل + ۱۰۰ گرم گیاه پودر سده + ۱۴۰ گرم روغن نارگیل را در ظرف شیشه‌ای ریخته و در آن را بسته و در ظرفی که حاوی آب جوش باشد قرار دهید و به مدت یک ساعت و نیم آرام حرارت دهید. پس از گذشت این مدت زمام مرهم آماده است.

مرهم نیمه جامد

برای تهیه‌ی این مرهم ۳۰۰ گرم گیاه تازه (۱۸۰ گرم گیاه خشک) + ۶۰ گرم موم زنبور عسل + ۵۰ میلی لیتر روغن زیتون را مخلوط کرده و در ظرف شیشه‌ای ریخته و به مدت ۳ ساعت همانند مرهم جامد حرارت دهید. همچنین می‌توانید از ۵۰۰ میلی لیتر دم‌کرده‌ی روغنی گرم + ۴۰ گرم موم زنبور عسل استفاده کنید.

ضماد

از ضمادها برای تسکین دردهای اعصاب یا عضلات، شکستگی‌های استخوانی، در رفتگی و خارج کردن چرک از زخم‌های عفونی، دمل و جوش استفاده می‌شود.

برای تهیه‌ی ضماد باید گیاه را به مدت ۲ دقیقه به آرامی جوشانند، سپس هرگونه مایع اضافی را گرفت و ضماد گرم را روی محل قرار داد و روی آن را بست. بعد از ۳ ساعت آن را از روی موضع بردارید.

سایر فراورده‌های گیاهی شامل بخورها، کمپرس‌ها و لوسیون‌ها، دهان‌شویه‌ها، محلول‌های شستشوی چشم و ... می‌باشد.

تفاوت دمنوش با جوشانده

اغلب گیاهان بافت سفت و خشنی دارند که بدن قادر به هضم این بافت و دسترسی به ترکیبات مفید آن نیست. در نتیجه برای این که ما بتوانیم از این ترکیبات سودمند نفع ببریم با خیساندن گیاه در آب، دم‌کردن یا جوشاندن به اثرات مهم آن دست می‌یابیم. البته باید بدانید دم‌کردن و جوشاندن گیاهان دو روش مختلف است و نوشیدنی حاصل از هر روش، خاصیت و تأثیر جداگانه‌ای بر بدن می‌گذارد.

بیشتر میوه‌ها، برگ، ساقه و یا ریشه گیاهان را می‌توان خشک و پودر کرد و برای تهیه دمنوش استفاده کرد. در این روش گیاه را کوبیده و در آب جوشیده شده به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حالی که در ظرف بسته است، روی بخار ملایم قرار می‌دهند و بعد صاف می‌کنند. نوشیدنی حاصل از برگ‌های چای، گل‌گاوزبان، گل ختمی، به لیمو، سنبل‌الطیب یا انواع چای میوه‌ای نوعی دمنوش گیاهی است، اما در مقابل اگر گیاه را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانند، جوشانده‌ای به دست می‌آید که خاصیت و اثر آن قوی‌تر از دمنوش است، زیرا در زمان جوشاندن، مواد بیشتری از گیاه خارج می‌شود.

البته این موضوع به این معنا نیست که جوشانده نسبت به دمنوش برتری دارد.

بسیاری از گیاهان باید به صورت دم‌کرده استفاده شوند و اگر بر اثر

ناآگاهی یا غفلت جوشانده شود، خاصیت آن تغییر می‌کند و گاهی موادی از گیاه آزاد می‌شود که دارای عوارض ناگواری خواهد بود. در نتیجه از جوشاندن گیاهانی که توسط افراد ناآگاه و بی‌تجربه برای درمان دردی پیشنهاد می‌شود، اجتناب کنید.

اما شاید برای شما این پرسش بوجود آید که آیا گیاهان یا میوه‌هایی که برای تهیه چای گیاهی یا همان دمنوش با هم مخلوط می‌شود، می‌تواند روی هم تأثیر منفی گذاشته یا از اثرات یکدیگر کاهش دهد یا خیر؟

گاهی بر اثر مخلوط کردن چند گیاه، خاصیت درمانی، اثرات تقویت‌کنندگی و آرام‌بخشی دمنوش‌ها افزایش یافته و گاهی هم از میزان عوارض جانبی گیاهان کاسته می‌شود؛ اما باید بدانید در مواردی هم تداخل اثر چند گیاه با یکدیگر می‌تواند از خواص دمنوش کاسته یا با ایجاد مسمومیت موجب بروز عوارض جزئی یا شدید در مصرف‌کننده شود.

میزان مصرف و نگهداری دمنوش‌ها

با توجه به این که دمنوش‌ها خواص و اثرات درمانی دارند، اغلب به صورت روزانه استفاده شده و گاهی در مصرف آن‌ها زیاده‌روی می‌شود، اما باید بدانید دمنوش‌ها همانند برخی داروهای گیاهی یا شیمیایی ممکن است مانند شمشیر دولبه عمل کرده و علاوه بر مزایای سودمند، اثراتی همچون کاهش یا افزایش قند یا فشار خون از خود نشان دهند و یا سبب بروز رخوت شوند یا با غذاهای مصرفی یا داروهای شیمیایی سازگار نبوده و به نفع شما نباشد.

پس دمنوش‌ها باید به میزان متعادل و در صورت بیماری با مشورت پزشک مصرف شود.

به گفته متخصصان مصرف روزانه دمنوش‌هایی مانند زیره، رازیانه و گشنیز به مقدار مناسب بدون اشکال است، اما دمنوش گل‌گاوزبان که می‌تواند سبب کاهش یا افزایش فشار خون یا دیگر فاکتورهای خونی شود، محدودیت مصرف دارد.

دمنوش‌ها حاوی ترکیبات مفیدی هستند که بر اثر گذشت زمان با اکسیژن هوا وارد فعل و انفعالات شده و از خواص آن‌ها کاسته می‌شود. دمنوش‌ها در محیط خشک، خنک و در سایه دو تا سه ماه قابل نگهداری بوده و بیش از این زمان اگرچه طعم آن‌ها تغییر نمی‌کند و فاسد نمی‌شود، اما به مرور از فواید آن کاسته می‌شود.

مصرف دمنوش سرد به غیر از برخی گیاهان خاص توصیه نمی‌شود، زیرا بر اثر سرد شدن، برخی مواد مؤثر دمنوش از بین می‌رود و اثر نوشیدنی کم می‌شود. بهتر است دمنوش حداکثر ظرف یک تا دو ساعت میل شود.

چند نکته پیرامون چگونگی تهیه دمنوش‌های گیاهی

✓ برای دم‌کردنی‌های گیاهی بهتر است از قوری‌های چینی استفاده شود.

✓ قوری را روی حرارت غیرمستقیم کتری یا سماور قرار دهید.

✓ برای دم کشیدن ۱۵ دقیقه کافی است، اما هر چه بیشتر دم‌بکشد بهتر است.

✓ دمنوش را صاف نموده و میل نمایید.

✓ دمنوش‌ها تا چند روز قابل مصرف است.

توصیه‌هایی در مورد مصرف انواع دمنوش

✓ انواع دمنوش‌ها خاصیت ضدپیری دارند ولی همیشه در مصرف انواع آن حد اعتدال را رعایت کنید.

✓ بهتر است از دمنوش‌هایی استفاده کنید که بدون مواد افزودنی همچون رنگ‌دهنده و طعم‌دهنده‌ها باشد.

✓ جهت کاهش مضرات چای بهتر است با مصلح آن مصرف شود. مصلح چای دارچین و یا هل است.

✓ هرگز فراموش نکنید که مصرف یک نوع چای گیاهی به طور مداوم باعث بروز عوارض زیادی می‌شود؛ به همین دلیل پیشنهاد می‌شود در طول هفته چای‌های گیاهی مختلفی که برای شما مفید هستند را بنوشید تا دچار عوارض ناشی از مصرف زیاد آن نشوید.

مثلاً مصرف مداوم چای معمولی باعث خشکی روده و معده، خشکی سر و سردشدن مغز، بیماری‌های کبدی، استسقاء، گرفتگی عضلات و کمبود آهن می‌شود؛ یا مصرف قهوه به‌طور مداوم باعث اعتیاد به کافئین، ناآرامی، سردرد، بیماری‌های کبدی می‌شود.

✓ چای‌ها و دمنوش‌ها را بهتر است با عسل، خرما و یا توت میل کنید.

تاریخچه چای

چای در حدود ۵۰۰۰ سال پیش توسط چینی‌ها کشف شد و بذر این گیاه را یک کشیش بودایی اولین بار به منظور تبلیغ مذهب بودا به ژاپن برد.

در سال ۱۵۶۰ کشیش پرتغالی به نام «پدر جاسبر کروز» اولین اروپایی بود که چای نوشید. پس از آن پرتغال اولین کشوری بود که امتیاز چای را از کشور چین دریافت کرد و بعد از آن فرانسه و هلند در انتقال چای به دیگر نقاط اروپا و آمریکا نقش داشتند.

در نیمه‌ی دوم قرن هفدهم، انگلستان به تجارت چای روی آورد و با گسترش نفوذ کمپانی هند شرقی، نقش انگلستان در تولید و داد و ستد چای افزایش یافت. با رسیدن چای به انگلستان، مصرف چای در بین مردم این کشور رونق گرفت و در قرن هجدهم، چای نوشیدنی ملی بریتانیا شد.

تاریخچه‌ی چای در ایران

در مورد نحوه‌ی ورود چای به کشورمان داستان‌های زیادی وجود دارد اما در هر صورت نوشیدن چای در قرن شانزدهم میلادی در ایران، حداقل در میان طبقاتی از جامعه رواج یافته بود و در سده‌ی هفدهم رونق بیشتری گرفت.

با این‌که چای نخست از چین به ایران وارد شد، ولی آداب و ابزار نوشیدن آن همانند سماور، استکان و ... بیشتر از روسیه گرفته شد. پس از ورود ابزار تهیه و نوشیدن چای مانند سماور و استکان از روسیه، به دستور امیرکبیر در سال ۱۸۵۰ کارگاه سماورسازی در اصفهان افتتاح شد.

کشت چای در ایران به صورت گسترده، توسط محمدخان قاجار قوانلو رواج یافت. او در سال ۱۲۸۰ هجری شمسی به عنوان ژنرال کنسول ایران راهی هندوستان شد و بعد از مشاهده‌ی شباهت آب و هوای هند با آب و هوای شمال ایران به فکر وارد کردن نهال چای و کشت آن در گیلان افتاد و چندین هزار نهال چای را به ایران آورد.

او در این راه متحمل زحمات فراوانی شد و سرانجام در سال ۱۳۰۸ در سن ۶۰ سالگی به چین و ژاپن رفت و چهار متخصص کشت چای را با خود به ایران آورد ولی در راه بازگشت به هنگام عبور از کوهستان‌های بوشهر به شیراز، به دره سقوط کرد و کشته شد.

در سال ۱۳۰۹ شمسی برای تشویق چایکاران بنگاه خرید برگ سبز چای در تنکابن تأسیس شد و پس از آن صنعت چای در کشور روز به روز رونق بیشتری گرفت.

چای سیاه (چای معمولی)

چای با دم کردن برگ‌ها، جوانه‌ها یا شاخه‌های فرآوری شده‌ی بوته گونه «Camellia Sinensis» به مدت چند دقیقه در آب جوش درست می‌شود. فرآوری آن می‌تواند شامل اکسیداسیون (تخمیر)،

حرارت‌دهی، خشک‌سازی و افزودن گیاهان، گل‌ها، چاشنی‌ها و میوه‌های دیگر به آن باشد.

به طور کلی اغلب خانواده‌ها چای را دم‌کرده و از آن نوشیدنی معطر با طعم دلنشینی تهیه می‌کنند که در رفع خستگی بسیار مؤثر است.

چای منبعی طبیعی از کافئین، تئوفیلین، تیانین و آنتی‌اکسیدان‌ها است، اما تقریباً بدون چربی، کربوهیدرات‌ها یا پروتئین است. چای دارای طعمی مطلوب است که کمی تلخ و گس می‌باشد.

چای‌های متنوعی وجود دارد که با ترکیب چند گل و گیاه دارویی یا چند نوع میوه خشک با چای تولید می‌شود.

هم اکنون در کشورهای جهان به ویژه کشورهای اروپایی تمایل زیادی به مصرف این نوع چای‌ها یا دمنوش‌ها به علت خواص بسیار بالای آن وجود دارد.

خواص چای سیاه

- ✓ کافئین و تیانین که آرام‌بخش دستگاه عصبی است.
- ✓ تئوفیلین که ساختاری مانند کافئین دارد و در چای سبز و سیاه موجود است و خاصیت شل کردن عضلات، افزایش دهنده‌ی جریان خون در کلیه‌ها، افزایش انقباض‌پذیری و کارایی عضلات قلب، تنظیم ضربان قلب، کاهش فشار خون و اثرات التهابی دارد.
- ✓ تیانین که طعم‌دهنده‌ی چای است.
- ✓ کاتچین در چای سبز و سیاه وجود دارد اما در چای سبز بیشتر است. این ماده ضدسرطان، کاهش‌دهنده‌ی چربی بدخون و ضد

- ✓ ویروس است و از افزایش قند خون جلوگیری می‌کند.
- ✓ فلوراید و فلووانوئید که سبب استحکام دندان است و از ایجاد بوی بد دهان جلوگیری می‌کند.
- ✓ ویتامین‌های B کمپلکس، C و E نیز در جای وجود دارد.
- ✓ ویتامین C که کاهش‌دهنده اضطراب است و علائم سرماخوردگی را برطرف می‌کند.
- ✓ ویتامین B کمپلکس و ویتامین A نیز سبب بهبود سوخت و ساز بدن می‌شود.
- ✓ رفع خواب‌آلودگی، تقویت نیروی فکر، گوارش بهتر غذا و کاهش علائم میگردن از دیگر خواص مهم چای است.

عوارض چای سیاه

- ✓ افزایش ترشح اسید معده که باعث تشدید ناراحتی‌های معده می‌شود.
- ✓ چای سیاه مانع از جذب آهن شده و کم‌خونی ناشی از فقر آهن را تشدید می‌کند.
- ✓ کافئین موجود در چای سیاه احتمال ایجاد بیماری سیستمیک در پستان‌خانم‌ها را افزایش می‌دهد.
- ✓ از نظر طب اسلامی و سنتی، چای سیاه باعث افزایش تولید خلط سودا در بدن می‌شود.
- ✓ مصرف چای در شب به دلیل کافئین موجود در آن ممکن است موجب اختلالات خواب گردد.

✓ همچنین کافئین موجود در چای در برخی افراد ایجاد تپش قلب، کم‌اشتهایی و دل‌آشوبه می‌کند.

✓ برخی از محققان و پزشکان معتقدند که چای سرطان‌زا می‌باشد.

چند نکته برای دم‌کردن چای سیاه

- هرگز در کتری، سماور و چای‌ساز آب داغ نریزید، زیرا ذرات معلق روی آب باقی می‌ماند و در لیوان‌ها آب داغ و زلال نخواهید داشت.

- اگر از چای‌های غیربسته‌بندی شده و باز استفاده می‌کنید، وقتی برگ‌های چای را داخل قوری ریختید کمی آب‌جوش روی آن ریخته و خالی کنید تا خاک آن گرفته شود.

- اگر می‌خواهید از چای دم‌کشیده و خوش‌طعم لذت ببرید، دستگاه چای‌ساز و کتری برقی را فراموش کنید زیرا آب‌جوش این دستگاه‌ها زود خنک می‌شود.

- چای را بدون قند مصرف کنید و خرما، کشمش و توت خشک را جایگزین قند صنعتی کنید تا از ابتلا به چاقی، دیابت، پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه، پوکی استخوان، فشار خون، سردردهای میگرنی و ... در امان باشید.

چای اولونگ

در صورتی که برگ تازه‌ی چای به صورت ناقص تخمیر شود، چای اولونگ به دست می‌آید. این چای بیشتر در چین تولید می‌شود و در ایران و بسیاری از کشورهای دنیا تولید نمی‌شود.

خواص چای

✓ این چای کلسترول خون را کاهش می‌دهد و می‌تواند در هر وعده‌ی غذای چرب، مقدار کلسترول خون را در حد متعادل نگه دارد.

✓ مصرف این چای باعث کاهش فشارخون می‌شود.

✓ از بروز برخی مشکلات قلبی - عروقی جلوگیری می‌کند.

چای سبز

در اصل گیاه چای سبز و سیاه یکی است. در صورتی که برگ تازه چای را به سرعت خشک کنند، چای سبز به دست می‌آید.

✓ چای سبز ضد سرطان است.

✓ این چای محرک سیستم ایمنی بدن است.

✓ مصرف آن باعث کاهش پرفشاری خون می‌شود.

✓ ضد افسردگی و آرام‌بخش است.

✓ سبب پایین آمدن خطر بیماری انسداد شریان‌ها می‌شود.

✓ چای سبز خطر لخته شدن خون و سکته‌ها را کاهش می‌دهد.

✓ موجب کاهش وزن می‌شود.

✓ چای سبز حاوی فلوراید و مواد معدنی ضروری برای سلامتی

دندان‌ها است و از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

✓ از بیماری‌های کبدی مخصوصاً سرطان کبد پیشگیری می‌کند.

✓ برای تقویت حافظه، معده و دفع سموم بدن مفید است.

چند نکته در مورد چای سبز

- چای سبز معمولاً احتیاج به دم کردن ندارد. چند برگ چای سبز را داخل لیوان آب‌جوش بریزید و روی آن یک نعلبکی قرار دهید. پس از یک دقیقه چای آماده‌است و می‌توانید میل کنید.
- اگر طعم تلخ چای سبز را دوست ندارید، کمی آب لیموترش به آن اضافه کنید یا از معطرکننده‌هایی مانند یاس خشک شده و هل استفاده کنید.

چای سفید

در ابتدای فصل بهار که هنوز برگ‌های جوان بوته چای باز نشده و به شکل جوانه‌هایی پرزدار و نقره‌ای رنگ است، آنها را می‌چینند و بدون هیچ نوع فرآوری خشک می‌کنند که به محصول به دست آمده چای سفید می‌گویند.

چای سفید نسبت به دیگر انواع چای بسیار کمتر تولید می‌شود و به همین دلیل از لحاظ قیمت نسبتاً گرانتر است. این نوع چای در کشورهای دیگر به غیر از چین، کمتر شناخته شده است.

چای سفید دارای خواص بسیاری است و یک دمنوش با خاصیت آنتی‌اکسیدان است. چای سفید به دلیل کمترین میزان فرآوری در مقایسه با چای سبز، خواص خود را بیشتر حفظ می‌کند و در مزه نیز با چای سبز متفاوت است.

کافئین و تئین چای سفید از چای سبز کمتر است و به همین دلیل طعم ملایم و لطیف‌تری دارد و همانند چای سیاه اعتیادآور نیست. این

چای چند برابر بیشتر از چای سبز و سیاه حاوی پلی‌فنل‌های آنتی‌اکسیدانی (ضدسرطان) است. در نتیجه در حفاظت از بدن در برابر بیماری‌ها مؤثرتر بوده و از نظر خواص دیگر از چای سبز قوی‌تر است. مصرف بیش از دو یا سه لیوان چای سفید در روز می‌تواند اثرات زیانبار چای سبز و سیاه را به همراه داشته و باعث دفع زیاد آب از بدن و خشکی مدفوع و یبوست شود.

روش تهیه: مقداری از آن را در یک قوری چینی ریخته و یک لیوان آب با درجه حرارت ۸۰ درجه روی آن ریخته و اجازه دهید دم بکشد.

خواص چای

✓ چای سفید سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که رادیکال‌های آزاد را از بدن خارج کرده و از بروز سرطان تا حد زیادی جلوگیری می‌کند.

✓ یکی دیگر از فواید چای سفید این است که به طور مؤثری به افزایش متابولیسم بدن و در نتیجه به سوزاندن کالری‌های اضافه در طول روز کمک می‌کند.

✓ چای سفید فشار خون بالا را کنترل کرده و فشار خون را پایین می‌آورد.

✓ ضد باکتری و ضد ویروس است و به پاک‌سازی و سلامت پوست کمک می‌کند.

قهوه

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: قهوه با روش‌های مختلفی تولید می‌شود اما قدیمی‌ترین روش تهیه قهوه به این صورت است که قهوه و آب را در قهوه‌جوش ریخته و اجازه می‌دهند به آرامی بجوشد. به این قهوه گاهی هل نیز اضافه می‌کنند. در هنگام جوشیدن می‌توانید چند حبه قند برای شیرین شدن قهوه به آن اضافه کنید.

خواص قهوه

- ✓ قهوه نشاط‌آور است.
- ✓ تب‌بر است و مخصوصاً برای تب‌های نوبه‌ای و تب یونجه مفید است.
- ✓ محرک است و هضم غذا را آسان می‌سازد.
- ✓ ادرارآور است.
- ✓ برونش‌ها را باز می‌کند و برای افراد مبتلا به آسم مفید است.
- ✓ از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.
- ✓ برای درمان سیاه سرفه، دردهای عصبی و یرقان نافع است.
- ✓ نیروی کاذب به بدن می‌بخشد.
- ✓ سردرد را برطرف می‌سازد.
- ✓ ضد عفونی‌کننده و ضد افسردگی می‌باشد.
- ✓ مقاومت بدن را افزایش می‌دهد.

مضرات

- ✓ قهوه فشار خون را بالا می‌برد.
- ✓ موجب تحریک و ضعف قلب می‌گردد.
- ✓ احتمال بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.
- ✓ کلسترول خون را افزایش می‌دهد.
- ✓ مصرف آن برای زنان باردار ممنوع است.
- ✓ قهوه موجب بی‌خوابی می‌گردد.
- ✓ در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود.
- ✓ موجب لرزش و رعشه می‌گردد.
- ✓ موجب ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می‌گردد.
- ✓ قوای جنسی را تضعیف می‌کند.

دمنوش آرنیکا

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: نیم گرم ریشه
ارنیکا را در دو فنجان آب
جوش به مدت ۱۰ دقیقه
بجوشانید و پس از صاف کردن
در بین غذا میل کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش برای درمان شکستگی‌ها و جراحات مفید می‌باشد.
- ✓ در درمان سیاه سرفه نافع است.



✓ برای تسکین درد مفاصل مفید است.

✓ همچنین برای قطع خونریزی مفید است.

تذکر: در مصرف آن نباید زیاده‌روی شود.

دمنوش اسطوخودوس

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری

اسطوخودوس را در ۲ لیوان آب جوش

ریخته و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

✓ آرام‌بخش اعصاب می‌باشد.

✓ ضد آگزما می‌باشد.

✓ تقویت‌کننده‌ی سلول‌های مغزی است.

✓ این دمنوش ضد سردردهای میگرنی می‌باشد.

✓ برطرف‌کننده‌ی زکام، آسم و برونشیت است.

✓ در درمان روماتیسم نافع است.

✓ موجب افزایش شیر مادر می‌شود.

✓ ضد نفخ، گاز روده و دل‌پیچه است.

✓ این دمنوش نشاط‌آور است.

✓ انسداد عروقی را از بین می‌برد.

✓ بلغم و سودا مخصوصاً سودای مغز را دفع می‌کند.

✓ درد سینه، تنگی نفس و سرفه را از بین می‌برد.



✓ ضد عفونی کننده‌ی مجاری ادراری است.

دمنوش ایتیمون

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است، جوشاندن و کوبیدن آن سبب از بین رفتن خاصیت آن می‌شود. مقداری ایتیمون را در دو لیوان آب جوش بریزید و با حرارت غیرمستقیم دم کند.

خواص دمنوش

✓ ورم‌ها را از بین می‌برد.

✓ انسداد مجاری را برطرف می‌سازد و مفرح قلب است.

✓ برای بهبود بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سردرد و تشنج مفید است.

✓ درمانگر افسردگی و وسواس می‌باشد.

✓ برای درمان بیماری‌های مفاصل نافع است.

✓ دمنوش ایتیمون به تنهایی مسهل بلغم و سودا است و دم‌کرده‌ی آن همراه با بنفشه مسهل صفا می‌باشد.

✓ برای آرامش و تقویت اعصاب دمنوش ایتیمون میل کنید.

✓ برای جلوگیری از آلزایمر مفید است.

تذکر: مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

دمنوش افسنتین

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری سر پر گل و برگ‌های افسنتین را



در یک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن میل نمایید. از این دمنوش می‌توانید روزانه سه فنجان میل کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش در درمان نارسایی کبد سودمند است.
- ✓ اشتهاآور بوده و موجب تحریک اشتها می‌گردد.
- ✓ موجب ترشح شیرهای معده می‌گردد.
- ✓ در درمان تشنجه‌ها کاربرد دارد.
- ✓ کمپرس آن در نقاط کوفته‌ی بدن مفید است.

دمنوش آلبالو

طبع: سرد

روش تهیه: ۲۰۰ گرم آلبالو رسیده‌ی بدون چوب را در ۴ لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید خوب بجوشد و سپس ۱۰ دقیقه اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش آلبالو اشتهاآور است و به هضم غذا کمک می‌کند.
- ✓ فشار خون را پایین می‌آورد.

دمنوش آویشن



طبع: معتدل

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری آویشن را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش بالا برنده فشارخون می‌باشد.

✓ تقویت‌کننده‌ی اعصاب است.

✓ برطرف‌کننده‌ی کولیت‌های مزمن است.

✓ از دیگر خواص این دمنوش، مدر (ادرارآور) بودن آن است.

✓ ضد انگل و رطوبت بدن می‌باشد.

✓ ضد صفرا و ضد بلغم است.

✓ در درمان زکام، سرفه و آسم نافع است.

✓ اشتهاآور می‌باشد.

✓ کاهش‌دهنده غلظت خون است.

✓ تقویت‌کننده‌ی دستگاه گوارش می‌باشد.

✓ تقویت‌کننده‌ی قوه‌ی بینایی می‌باشد.

✓ کبد و کلیه را قوت می‌بخشد.

✓ نفخ را برطرف می‌سازد.

✓ موجب افزایش شیر مادر می‌شود.

- ✓ رطوبت بدن را برطرف می‌کند.
- ✓ ضد عفونی کننده و میکروب کش است.

دمنوش بابونه



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری بابونه را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش آرام‌بخش اعصاب و مغز می‌باشد.
- ✓ باعث تقویت معده و روده می‌شود.
- ✓ بابونه شیر مادر را افزایش می‌دهد.
- ✓ اشتها را زیاد می‌کند.
- ✓ ضد تب و لرز است.
- ✓ موجب دفع انگل می‌شود.
- ✓ موجب بهبود یبوست می‌شود.
- ✓ باعث بهبود سردرد می‌گردد.
- ✓ مدر است و کلیه‌ها را شستشو می‌دهد.
- ✓ بلغم و صفرا را از بدن دفع می‌کند.

دمنوش باتربور

روش تهیه: چند گل آن را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

- ✓ در یونان قدیم از گل‌ها و برگ‌های این گیاه برای تسکین التهاب و درمان مشکلات تنفسی استفاده می‌شده است.
- ✓ اروپاییان برای ریشه کن کردن طاعون از آن استفاده می‌کردند.
- ✓ استفاده از دمنوش باتربور موجب کاهش سردرد می‌شود.
- ✓ این دمنوش موجب تسکین سردردهای میگرنی می‌گردد.
- ✓ برای پیشگیری از اختلالات تنفسی و تنگی نفس مفید است.
- ✓ دمنوش باتربور برای درمان برونشیت و کاهش سرفه‌های مزمن مفید است.
- ✓ این دمنوش تب‌بر بوده و برای کاهش دمای بدن به هنگام تب مخصوصاً تب یونجه مفید است.
- ✓ مصرف منظم آن برای درمان مشکلات کلیوی بویژه سنگ کلیه نافع است.
- ✓ در هنگام عادت ماهانه، نوشیدن یک الی دو فنجان از این دمنوش برای کاهش انقباضات رحم و تسکین درد مفید است.
- تذکر: مصرف دمنوش گل باتربور برای زنان باردار ممنوع است.

دمنوش بادرنجبویه و زیرفون

طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری زیرفون را به همراه یک قاشق مرباخوری بادرنجبویه در دو لیوان آب جوش ریخته و به مدت یک ساعت اجازه دهید با شعله‌ی ملایم بجوشد، سپس با روی حرارت غیرمستقیم گذاشته و اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

- ✓ تقویت کننده‌ی قلب و اعصاب است.
- ✓ این دمنوش فوق‌العاده آرام‌بخش است.
- ✓ خواب‌آور می‌باشد.
- ✓ این دمنوش نشاط‌آور است.
- ✓ بوی بد دهان را از بین می‌برد.
- ✓ خون‌ساز است.
- ✓ وزوز گوش را برطرف می‌سازد.
- ✓ برای بیماری‌های کلیوی مفید است.
- ✓ برای داشتن خوابی آرام و بدون کابوس، این دمنوش را میل کنید.
- ✓ تقویت کننده‌ی سلول‌های مغزی است.
- ✓ در بعضی مزاج‌ها بالا برنده‌ی فشار خون می‌باشد.

دمنوش بادرنجبویه



طبع: بسیار گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری

بادرنجبویه را به همراه مقدار دلخواهی

نیات در ۲ لیوان آب جوش بریزید و

اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش در بعضی مزاج‌ها بالا

برندهی فشارخون می‌باشد.

✓ تقویت‌کننده‌ی قلب و اعصاب می‌باشد.

✓ دمنوش بادرنجبویه خون‌ساز است.

✓ تقویت‌کننده‌ی سلول‌های مغزی است.

✓ آرام‌بخش و خواب‌آور است.

✓ خاصیت نشاط‌آوری دارد.

✓ برطرف‌کننده‌ی بوی بد دهان می‌باشد.

✓ وزوز گوش را برطرف می‌کند.

✓ ضد تشنج و ضد اسپاسم (گرفتگی عضلات) است.

✓ برای برطرف کردن بیماری‌های کلیه مفید است.

✓ محرک معده می‌باشد.

تذکر: افرادی که دچار فشار خون هستند با احتیاط مصرف کنند.

دمنوش برگ به

طبع: گرم

روش تهیه: ۱۰ الی ۱۵ عدد برگ را ۲۰ دقیقه خیسانده و بشویید و در یک لیتر آب در قوری مسی حرارت دهید و به محض این که به جوش آمد، شعله را ملایم کنید تا آب آهسته بخار شود. فقط گاهی برگ‌ها را هم بزنید. زمانی که $\frac{1}{3}$ آب بخار شد، دمنوش آماده است.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش قابض است.
- ✓ دمنوش برگ به نرم‌کننده سینه است.
- ✓ موجب تقویت قلب می‌شود.
- ✓ این دمنوش مفرح و نشاط‌آور است.

دمنوش برگ زیتون

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: ۲ قاشق دمنوش‌خوری برگ زیتون را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. سپس آن را صاف کرده و در صورت تمایل با عسل شیرین نمایید. این دمنوش را هر شب قبل از خواب یک فنجان میل کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش برای سیستم گردش خون مفید است.
- ✓ اختلالات خواب را برطرف می‌سازد.

دمنوش برگ سیب

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری پودر برگ درخت سیب را همراه با چند تکه سیب تازه، داخل قوری بریزید و ۲ لیوان آب‌جوش به آن اضافه کرده سپس اجازه



دهید به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم بکشد. بعد آن را صاف کرده و با کمی آب‌لیموی تازه و عسل میل کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این چای در فصل سرما یک نوشیدنی آرام‌بخش به ویژه برای افراد سرماخورده محسوب می‌شود.
- ✓ مصرف چای برگ سیب قبل از خواب، خواب‌آور بوده و خوابی آرام را برای شما به همراه خواهد داشت.
- ✓ افراد مبتلا به زکام و کسانی که به علت سرماخوردگی زیاد سرفه می‌کنند، اگر طی روز در چند نوبت دمنوش سیب مصرف کنند، به منزله یک شربت آرام‌بخش عمل می‌کند.

دمنوش به‌لیمو و زیرفون

طبع: گرم

روش تهیه: یک مشت به‌لیمو و دو قاشق غذاخوری زیرفون را در دو لیوان آب سرد ریخته و روی شعله‌ی ملایم قرار دهید و سپس روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا دم بکشد.



زیرقون

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش آرام‌بخش می‌باشد.
- ✓ مصرف این دمنوش قبل از خواب، خواب‌آور بوده و خوابی آرام را برای شما در پی خواهد داشت.
- ✓ اسهال را بند می‌آورد.
- ✓ سینوزیت را درمان می‌کند.
- ✓ صدای گوش و خستگی بدن را از بین می‌برد.
- ✓ برای کاهش فشار خون مفید است.
- ✓ غلظت خون را کاهش می‌دهد.
- ✓ تقویت‌کننده‌ی حافظه و معده می‌باشد.
- ✓ مصرف دمنوش به‌لیمو و زیرقون تب‌بر است.
- ✓ این دمنوش شستشو دهنده‌ی کلیه می‌باشد.
- ✓ ضد سرماخوردگی می‌باشد.
- ✓ ضد تشنج است.
- ✓ ضد نقرس و ضد رماتیسم می‌باشد.
- ✓ این دمنوش سردرد و سرگیجه را تسکین می‌دهد و برای درمان میگرن مفید است.
- ✓ ناراحتی‌های عصبی را کاهش می‌دهد.
- ✓ مصرف آن برای برطرف کردن تنگی نفس مفید است.
- ✓ آسم را درمان می‌سازد.

دمنوش به‌لیمو

طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری به‌لیمو را در ۲ لیوان آب‌جوش ریخته و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

✓ دمنوش به‌لیمو آرام‌بخش بوده و مصرف آن در شب خواب‌آور می‌باشد.

✓ برای تقویت حافظه مفید است.

✓ معده را تقویت کرده و نفخ را برطرف می‌کند.

✓ ضد میگرن، سردرد و سرگیجه است.

✓ در رفع اسپاسم نافع است.

✓ برای برطرف شدن درد شکم مفید است.

✓ خستگی عمومی بدن را برطرف می‌سازد.

✓ صدای گوش را از بین می‌برد.

✓ ضد آسم و تپش قلب است.

دمنوش به

طبع: گرم

روش تهیه: برای درست کردن دمنوش به لازم است میوه را به قسمت‌های کوچکی خرد کنید. سپس درون قوری ریخته و روی آن آب



جوش بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. پس از دم شدن می‌توانید مقداری آب‌لیموی تازه به آن اضافه کنید تا طعم دلپذیرتری بیابد.

به دلیل این‌که به در تمام فصول موجود نیست، می‌توانید میوه را رنده کرده و در برابر نور آفتاب قرار دهید تا خشک شود. یا می‌توانید آن‌ها را در ماهی‌تابه ریخته و روی حرارت کمی تفت دهید تا برشته شوند و برای فصول دیگر نگهداری کنید.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش به بسیار آرام‌بخش است و موجب رفع خستگی می‌گردد.
- ✓ به دلیل بوی بسیار مطبوع خود از لحاظ رایحه‌درمانی موجب تقویت اعصاب می‌شود و بسیار نشاط‌آور و برطرف‌کننده‌ی استرس است.
- ✓ مصرف دم کرده‌ی دانه‌های این میوه در فصل زمستان و یا در مواقعی که سرفه و گلودرد دارید، موجب نرم شدن سینه می‌گردد و خلط‌آور است.
- ✓ برای تقویت قلب، کبد و معده بسیار مفید است.
- ✓ این دمنوش برای بهبود زخم معده بسیار مفید است.
- ✓ محرک اشتها است و به هضم غذا بسیار کمک می‌کند. البته افرادی که میوه‌ی ضعیفی دارند باید در مصرف آن احتیاط کنند.
- ✓ بوی بد دهان را از بین می‌برد.
- ✓ دمنوش به ادرار‌آور است.

- ✓ موجب تجدید و احیای روحیه می‌گردد.
- ✓ افسردگی ناشی از سردردها را از بین می‌برد.
- ✓ به دارای آنتی‌اکسیدان است از این رو ضد سرطان می‌باشد.
- ✓ دمنوش به کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
- ✓ به دلیل دارا بودن پتاسیم، فشار خون را پایین می‌آورد.
- ✓ یک نوشیدنی دلپذیر و مورد پسند اکثر افراد است.

دمنوش بهارنارنج



طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری گل بهارنارنج را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و با حرارت غیرمستقیم به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ بهارنارنج آرام‌بخش است.
- ✓ تقویت‌کننده‌ی معده، قلب و اعصاب می‌باشد.
- ✓ دمنوش بهارنارنج مفرح و نشاط‌آور است.
- ✓ بهارنارنج اشتهاآور است.
- ✓ بد خوابی و بی‌خوابی را درمان می‌کند.
- ✓ برای درمان سردردهای میگرنی مفید است.
- ✓ نیروی جنسی را قوت می‌بخشد.
- ✓ دل‌پیچه و گاز معده را برطرف می‌سازد.

- ✓ این دمنوش سردردهای عصبی و درد سینه را تسکین می‌بخشد.
- ✓ در درمان دردهای عادت ماهانه زنان مؤثر است.
- ✓ تپش قلب را منظم می‌کند.

دمنوش بومادران



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق دمنوش خوری بومادران را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کرده و پس از صاف نمودن میل کنید. شما می‌توانید روزانه ۲ الی ۳ فنجان از این دمنوش مصرف کنید.

خواص دمنوش

- ✓ کمپرس دمنوش پررنگ این گیاه، دردهای عضلات و قسمت تحتانی کمر را از بین می‌برد.
- ✓ با ایجاد عرق، دمای بدن را کاهش می‌دهد و در نتیجه تب را درمان می‌کند.
- ✓ به عنوان خلط‌آور، گرفتگی سینه را از بین می‌برد.
- ✓ دمنوش این گیاه خاصیت خواب‌آور و آرام‌بخشی دارد.
- ✓ دمنوش بومادران به طور کلی به درمان ناراحتی کبد کمک می‌کند.

✓ این دمنوش خون‌ریزی داخلی به خصوص خونریزی ریه را برطرف می‌سازد.

✓ مصرف این دمنوش به عملکرد کیسه صفرا کمک می‌کند.

✓ برای رفع ناراحتی‌های مربوط به قاعدگی، روزانه قبل از هر وعده‌ی غذایی از این دمنوش میل کنید.

✓ به دفع سموم بدن کمک می‌کند.

✓ با تنظیم فشار خون، به بهبود قلب و عروق کمک می‌کند.

✓ بی‌اشتهایی را برطرف می‌کند.

✓ برای تقویت لثه و دندان مفید است.

تذکر: چنانچه بعد از مصرف دچار خارش یا قرمزی پوست شدید، فوراً مصرف آن را قطع کنید.

تذکر: در صورت ابتلا به ناراحتی‌های خاص، حتماً قبل از مصرف با پزشک مشورت نمایید.

دمنوش بیدخشت

طبع: سرد

روش تهیه: ۲۰ گرم بیدخشت را در یک لیتر آب جوش ریخته و دم کنید و سپس صاف نمایید. روش دیگر تهیه این دمنوش به این‌گونه است که ۲۰ گرم بیدخشت به همراه ۱۰ الی ۲۰ گرم شیرین بیان را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و دم کنید.

خواص دمنوش

✓ دمنوش بیدخشت ادرارآور است.

✓ این دمنوش برای درمان سرماخوردگی مفید بوده و ضد سرفه است.

✓ جهت جلوگیری از سنگ مثانه مفید است.

دمنوش پوست سیب

طبع: سرد

روش تهیه: برای تهیه چای سیب از پوست میوه سیب استفاده می‌شود. پوست همه‌ی انواع سیب‌ها از لحاظ طبی دارای خواص مشابهی هستند، اما پوست سیب سفید یا زرد نوشیدنی معطر و خوش طعم‌تری به ما می‌دهد.

اگر پوست سیب را خشک و پودر کرده و در قوری بریزید، اثر درمانی آن به علت خروج آنزیم‌ها و مواد مفید معدنی بیشتر می‌شود.

یک مشت پوست سیب را در ۲ لیوان آب‌جوش ریخته و در صورت امکان چند پر سیب تازه به آن اضافه کنید؛ سپس اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد.

پس از دم کشیدن آن را صاف کرده و با کمی آبلیموی تازه میل کنید.

خواص دمنوش

✓ سیب دارای ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و املاح مفیدی است که به

عنوان تقویت کننده قلبی و عصبی و گوارشی شهرت دارد.

✓ نوشیدن چای سیب قبل از خواب باعث خوابی خوش و آرام می‌شود.

✓ این دمنوش آرام‌بخش اعصاب و مفرح قلب است.

✓ برای درمان سرماخوردگی مفید است.

دمنوش پونه کوهی و آویشن

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: برای تهیه‌ی این دمنوش یک قاشق غذاخوری آویشن را به همراه یک قاشق غذاخوری پونه در ۳ لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید خوب دم بکشد. در هنگام مصرف می‌توان از مقداری عسل طبیعی برای شیرین کردن این دمنوش استفاده کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش در فصل پاییز و زمستان بسیار مفید است و خاصیت ضدعفونی کننده دارد.

✓ برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.

✓ این دمنوش برای تسکین دردهای قاعدگی خانم‌ها بسیار مفید می‌باشد.

دمنوش پونه

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری پونه را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید با حرارت غیرمستقیم دم بکشد.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک است.



- ✓ پونه ضد نفخ و بادشکن است.
- ✓ این دمنوش مدر و خلط‌آور است.
- ✓ موجب دفع صفرا می‌شود.
- ✓ دمنوش پونه انرژی‌زا است.
- ✓ برای درد سینه و آزاد کردن اخلاط بسیار مفید است.
- ✓ موجب تقویت قلب، جهاز هاضمه و قلب می‌گردد.
- ✓ ضد سرفه، حساسیت و سکسه است.
- ✓ عادت ماهانه را به تأخیر می‌اندازد.
- ✓ غلظت خون را برطرف می‌سازد.
- ✓ خستگی عمومی بدن را برطرف می‌سازد.
- ✓ برای بهبود نقرس مفید است.

دمنوش ترخون

طبع: گرم و خشک



روش تهیه: دو قاشق غذاخوری ترخون خشک شده را در قوری ریخته و ۲ لیوان آب جوش به آن اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. در صورت تمایل به شیرین کردن، بهترین شیرین کننده برای این دمنوش نبات است.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش منبع بسیار خوبی از آهن، کلسیم و منگنز می‌باشد.
 - ✓ دمنوش ترخون اشتهاآور است.
 - ✓ دم‌کرده این گیاه باعث رفع خستگی شده و همچنین خاصیت آرام‌بخش دارد.
 - ✓ این دمنوش نفخ معده را برطرف کرده و هضم غذا را آسان می‌کند.
 - ✓ ادرارآور است و یبوست را برطرف می‌سازد.
 - ✓ به علت بوی تند و معطرش تا حد زیادی برطرف کننده‌ی بوی بد دهان می‌باشد.
 - ✓ دمنوش ترخون تأثیر بسزایی در بهبود جریان گردش خون دارد.
 - ✓ این دمنوش کبد را پاکسازی کرده و موجب بهبود سم‌زدایی در بدن می‌شود.
- تذکر: از مصرف زیاد دمنوش ترخون باید خودداری شود زیرا حاوی درصد بالایی استراگول است که می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد.
- تذکر: مصرف این دمنوش در دوران بارداری منع شده است.

چای ترش (قرمز)

طبع: سرد و خشک

این گیاه در ایران به نام‌های چای مکی، چای قرمز و چای ترش خوانده می‌شود. در هند از دانه‌های این گیاه به عنوان یک دارو برای تسستی، گیجی و سوء هاضمه استفاده می‌شود و دانه‌های آن غنی از

چربی و پروتئین است.

شما می‌توانید آن را با کمی عسل به صورت شربت استفاده کنید یا با آب سیب ترکیب کرده و خنک بنوشید. ترشی آن و شیرینی سیب به خوبی با هم سازگار می‌شوند.

روش تهیه: ۵ گرم چای ترش (چای قرمز) را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص چای

- ✓ این دم‌کرده کاهش‌دهنده فشار خون است.
- ✓ چای ترش خنک‌کننده بدن است.
- ✓ رقیق و تصفیه‌کننده خون است.
- ✓ کلسترول خون را کنترل می‌کند.
- ✓ اختلالات کبدی و صفراوی را درمان می‌کند.
- ✓ آرام‌بخش اعصاب است.
- ✓ برعکس چای که باعث دفع آهن می‌شود، چای ترش خود یکی از منابع غنی آهن و مس به شمار می‌آید.
- ✓ مصرف دم‌کرده چای ترش بیش از چای معمولی بر پرفشاری خون افراد دیابتی نوع ۲ مؤثر است.
- ✓ یکی از مهم‌ترین خواص چای قرمز شباهت ترکیبات آن با انسولین است و به همین جهت این گیاه خواص ضد دیابتی دارد.

دمنوش گل و برگ توت‌فرنگی

طبع: سرد

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری پودر گل و برگ‌های توت‌فرنگی را

در ۲ لیوان آب جوش ریخته و با حرارت غیرمستقیم دم کنید. پس از دم کشیدن صاف نموده و میل نمایید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش سرشار از ویتامین C می‌باشد و از التهاب لثه پیشگیری می‌کند.
- ✓ سرشار از اسید فولیک است و کم‌خونی ناشی از این ماده را بهبود می‌بخشد.
- ✓ این دمنوش به همراه چند تکه میوه‌ی توت‌فرنگی برای فعالیت کبد بسیار مفید است.
- ✓ اگر چند تکه توت‌فرنگی را در این دمنوش بریزید برای هپاتیت و سیروز کبدی مفید است.
- ✓ همچنین مانع از بروز مرض قند، نقرس و سختی جدار سرخرگ‌ها مفید است.

دمنوش جعفری

طبع: تخم جعفری بسیار گرم و خشک

خواص دمنوش

- ✓ دم‌کرده‌ی برگ جعفری برای درمان بواسیر بادی، خونی و سنگ کلیه مفید است.
- ✓ دمنوش تخم جعفری، موجب کاهش نفخ می‌شود.



دمنوش‌های گیاهی • ۵۱

- ✓ دمنوش فوق گرفتگی مجاری عروق را باز می‌سازد.
- ✓ جوشانده‌ی ۵ الی ۱۰ گرم تخم جعفری در ۲۰۰ گرم آب، مدر است.
- ✓ جوشانده‌ی ۳۰ گرم تخم جعفری در ۲۵۰ گرم آب، قاعده‌آور است.
- ✓ دم‌کرده‌ی ریشه‌ی جعفری، اشتهاآور، مدر و قاعده‌آور است و برای سنگ کلیه، نفخ، زردی، ناراحتی‌های کبد و طحال و استسقا مفید می‌باشد.
- ✓ دمنوش برگ جعفری مدر و بادشکن است و برای هضم غذا مفید می‌باشد.

دمنوش جنسینگ



طبع: گرم و خشک
روش تهیه: مقداری از ریشه‌ی گیاه را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش جنسینگ حافظه را تقویت کرده و با استرس و خستگی مقابله می‌کند.
- ✓ این دمنوش باعث تقویت ریه‌ها شده و با کاهش اضطراب،

مشکلات مجاری تنفسی را تسکین می‌دهد.

✓ سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و فرد را در برابر بیماری‌ها ایمن می‌کند.

دمنوش جنکو

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری جنکو را در یک لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن میل نمایید.

خواص دمنوش

✓ مصرف این دمنوش برای گرفتگی عضلات مفید است.

چای کوهی

طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری از آن را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش آرام‌بخش اعصاب می‌باشد.

✓ دمنوش کوهی ضد حساسیت است.

✓ مدر (ادرارآور) می‌باشد.

✓ گرفتگی‌های روده و کبد را برطرف می‌سازد.

✓ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.



دمنوش چلتوک برنج

طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری چلتوک را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و ابتدا پنج دقیقه با شعله مستقیم بجوشانید سپس به مدت یک ساعت با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش سرشار از ویتامین‌های گروه B است.
- ✓ باعث تقویت مغز، اعصاب و قلب می‌شود.
- ✓ این دمنوش یبوست مزمن را برطرف می‌کند.
- ✓ از ریزش و سفید شدن مو جلوگیری می‌کند.
- تذکر: مصرف آن برای خانم‌های باردار ممنوع است.

دمنوش خریا

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق گیاه خریا را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش برای رفع انقباض و التهاب نایژه‌ها مفید است.

دمنوش دارچین و زنجبیل

طبع: بسیار گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری دارچین خرد شده را به همراه یک بند انگشت زنجبیل یا یک قاشق دمنوشخوری پودر زنجبیل در ۳

لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا دم بکشد. بهتر است برای شیرین کردن این دمنوش از مقداری عسل طبیعی استفاده کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش برای تسکین درد قاعدگی خانم‌ها بسیار مفید است.

دمنوش دارچین و نعنا

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: چند عدد چوب دارچین را به همراه چند برگ نعنا در یک قوری ریخته و ۲ لیوان آب جوش روی آن بریزید و به مدت ۱۰ الی ۳۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. در صورت تمایل می‌توانید برای شیرین شدن آن از عسل استفاده کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش خاصیت برطرف کننده درد و نفخ معده و اسهال را دارد.

✓ استنشاق بوی نعناع، باعث کاهش اضطراب و نگرانی می‌شود و مخلوط آن با دارچین، سطح هوشیاری فرد را افزایش می‌دهد و همچنین خاصیت آرام‌بخش دارد.

✓ نوشیدن این دمنوش سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد و همچنین درمان مؤثری برای سرماخوردگی می‌باشد.

✓ این دمنوش تحریک‌کننده‌ی جریان خون است و باعث بهبود جریان گردش خون می‌شود.

✓ تسکین دهنده‌ی دردهای مفاصل است.

تذکر: نوشیدن این دمنوش در طول مدت بارداری توصیه نمی‌شود.
تذکر: نوشیدن آن به افراد سالمند یا افراد با فشار خون بالا یا افرادی که داروهایی مانند آسپرین که باعث رقیق شدن خون می‌شود مصرف می‌کنند، توصیه نمی‌شود.

دمنوش دارچین

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: چند قلم دارچین را به همراه مقدار دلخواه نبات در ۲ لیوان آب جوش بریزید و ابتدا با شعله‌ی ملایم بجوشانید، سپس با حرارت غیرمستقیم اجازه دهید دم بکشد تا به رنگ آلبالویی درآید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش محرک اعصاب می‌باشد.
- ✓ دارای خاصیت ضد وسواس و جنون است.
- ✓ در درمان ناراحتی‌های گوارشی مفید است.
- ✓ مصرف بدون شیرینی آن ضد دیابت می‌باشد.
- ✓ دردهای استخوانی، کمردرد، درد مفاصل و سردی بدن را از بین می‌برد.
- ✓ مفرّج و تقویت‌کننده‌ی قوه‌ی جنسی است.
- ✓ تقویت‌کننده‌ی کبد و معده می‌باشد.
- ✓ دمنوش دارچین ادرارآور است.
- ✓ موجب تقویت قلب و عروق و تسریع جریان خون در بدن می‌گردد.

- ✓ دارچین نیروبخش است.
 - ✓ برطرف کننده‌ی انسداد مجاری است.
 - ✓ سینه و حنجره را پاکسازی می‌کند.
 - ✓ فشارخون را بالا می‌برد.
 - ✓ اخلاط رطوبتی و سرفه‌های رطوبتی را از بین می‌برد.
 - ✓ موجب از بین رفتن دلهره می‌گردد.
 - ✓ اشتها را زیاد می‌کند.
 - ✓ بوی بد دهان را از بین می‌برد.
 - ✓ از بین برنده پادردهای رطوبتی است.
 - ✓ کلیه را شستشو می‌دهد.
- تذکر: مصرف دارچین برای زنان باردار مضر است.

دمنوش ذنب‌الخیل

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: این گیاه را باید خوب جوشانند. مقداری از این گیاه را در یک قوری ریخته و روی آن آب سرد بریزید و با شعله‌ی مستقیم به مدت چند ساعت بجوشانید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش برای سیلان خون بسیار مفید است.
- ✓ برای درمان انباشتگی مجاری اداری بسیار مفید است.



تذکر: این دمنوش را گهگاه میل نمایید و مصرف روزانه‌ی آن بسیار مضر است.

دمنوش رازک

طبع: سرد



روش تهیه: دو قاشق دمنوش‌خوری گل‌های تازه رازک را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه اجازه دهید دم بکشد و پس از صاف کردن میل نمایید. از این دمنوش سه نوبت در روز می‌توانید استفاده کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش مقوی معده، افزایش‌دهی ترشحات معده و محرک اشتها می‌باشد.
- ✓ دارای خاصیت ضد میکروبی است.
- ✓ بهتر است قبل از خواب مصرف شود تا خوابی آرام برای شما به دنبال داشته باشد.

دمنوش رزماری

طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری گیاه رزماری خرد شده (برگ و سرشاخه‌های گل‌دار) را در قوری ریخته و یک لیوان بزرگ آب‌جوش به آن اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

در صورت تمایل می‌توانید از عسل یا نبات
برای شیرین کردن آن استفاده کنید.

خواص دمنوش

✓ به دلیل داشتن خاصیت ضدعفونی
کننده، دمنوش رزماری برای غرغره
کردن گلو مناسب است و آرام‌بخش
مؤثری برای گلودرد و آفت دهان است.

✓ در درمان بی‌خوابی، میگرن، تپش شدید قلب، تنگی نفس و
ضعف عمومی بدن بسیار مؤثر است.

✓ برای تقویت اعصاب مفید است.

✓ عفونت کلیه را برطرف می‌سازد.

✓ ضدصفرا و ضدبلغم است.

✓ دلهره و استرس را از بین می‌برد.

✓ معده را تقویت می‌کند.

✓ در دفع سنگ‌های کلیه، مثانه و کیسه صفرا مفید است.

✓ برای تشنج مفید است.

✓ غلظت خون را برطرف می‌سازد.

تذکر: رزماری به عنوان سقط‌کننده‌ی جنین محسوب می‌شود و
استفاده از آن توسط خانم‌های باردار اکیداً ممنوع می‌باشد.

تذکر: مصرف آن در دوران شیردهی توصیه نمی‌شود.

تذکر: افرادی که دچار اختلالات صرع و تشنجی هستند، مصرف



رژماری می‌تواند این اختلالات را افزایش دهد.

دمنوش ریحان

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: چند برگ ریحان را در قوری ریخته و روی آن یک لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۴ الی ۵ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. در صورت تمایل می‌توانید با مقداری عسل آن را شیرین کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش آرام‌بخش و نشاط‌آور است.
- ✓ گلودرد را برطرف می‌کند.
- ✓ دمنوش ریحان ضد دل‌پیچه و تهوع می‌باشد.
- ✓ برای تقویت دستگاه گوارش مفید است.

دمنوش ریوند چینی

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: چند تکه از آن را به همراه مقداری آب که روی آن را بپوشاند، در قوری بریزید و با شعله ملایم آرام به جوش بیاورید، سپس آن را با حرارت غیرمستقیم ۲ الی ۳ ساعت دم کنید تا به رنگ آلبالویی درآید.

خواص دمنوش

- ✓ رطوبت معده و کبد را برطرف می‌کند.
- ✓ سرفه‌های مزمن را تسکین می‌بخشد.

- ✓ برای برطرف شدن تنگی نفس و سل مفید است.
- ✓ این دمنوش برای درمان زخم ریه و زخم روده مفید است.
- ✓ استسقاء را برطرف می‌سازد.
- ✓ دمنوش ریوند چینی در درمان یرقان مفید است.
- ✓ ریوند چینی مسهل است و یبوست را برطرف می‌کند.
- ✓ ادرار را زیاد می‌کند.
- ✓ درد کلیه، مثانه و رحم را تسکین می‌بخشد.

دمنوش زبان گنجشک



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: ۲۵ الی ۳۰ گرم برگ‌های تازه‌ی زبان گنجشک را کوبیده و در یک لیتر آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش برای درمان روماتیسم مفید است.
- ✓ برای درمان سنگ کلیه و سنگ مثانه نافع است.
- ✓ انگل‌های روده را دفع می‌سازد.
- ✓ این دمنوش مسهل می‌باشد.
- ✓ دمنوش زبان گنجشک تب‌بر است.

دمنوش زردچوبه

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه را به همراه ۴ لیوان آب جوش در قوری ریخته و با حرارت غیرمستقیم به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و پس از صاف کردن همراه با لیمو و عسل میل نمایید.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش زردچوبه تصفیه‌کننده‌ی کبد می‌باشد.
- ✓ به سوخت و ساز چربی‌ها کمک می‌کند.
- ✓ برای کاهش وزن مفید است.
- ✓ این دمنوش از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.
- ✓ همچنین برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مفید است.
- ✓ روند بهبود زخم‌ها را سرعت می‌بخشد.
- ✓ برای مبتلایان به سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر مفید است.
- ✓ از کم‌خونی کودکان جلوگیری می‌کند.
- ✓ برای برخی اختلالات چشم مفید است.
- ✓ کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
- ✓ این دمنوش برای جلوگیری از بیماری آرتریت و آلزایمر مفید است.

تذکر: زنان باردار از مصرف آن خودداری کنند.

تذکر: افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا، حتماً با مشورت با پزشک و با

احتیاط مصرف کنند.

دمنوش زرشک

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: دو قاشق غذاخوری زرشک شسته شده را در یک قوری چینی ریخته و ۲ لیوان آب جوش روی آن بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. در صورت تمایل می‌توانید آن را با عسل شیرین کنید.

خواص دمنوش

✓ دم‌کرده زرشک برای درمان ورم و زخم معده و روده مفید می‌باشد.

✓ جهت درمان اسهال‌های خونی یا زخم روده مناسب است.

✓ به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، دم‌کرده‌ی میوه آن در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی دارد.

✓ این دمنوش ادرارآور و خلط‌آور است و برای خوشبو شدن دهان نیز استفاده می‌شود.

✓ دمنوش زرشک دارای خاصیت تصفیه‌کننده خون، ضد عفونی کننده خون و منقبض کننده‌ی عروق می‌باشد.

✓ تقویت کننده‌ی قلب و کبد است و مواد زائد را از کبد دفع می‌کند.

✓ برای کاهش دردهای عادت ماهیانه در خانم‌ها مفید است.

✓ زرشک موجب دفع صفرا می‌گردد و در درمان سنگ کیسه صفرا بسیار مؤثر است

- ✓ سموم بدن را دفع می‌کند.
- ✓ بی‌اشتهایی را برطرف می‌کند.
- ✓ در گرم مزاجان فشار خون را پایین می‌آورد.
- ✓ التهاب‌های ناشی از عفونت گوش را از بین می‌برد و برای درمان عفونت حلق و بینی مفید است.
- ✓ سوزش معده را برطرف می‌سازد.
- ✓ مصرف روزانه دمنوش زرشک برای بهبود بیماری پسوریازیس مفید است.

تذکر: خانم‌های باردار از مصرف آن خودداری کنند.

تذکر: میزان مصرف بالای این گیاه به مدت طولانی می‌تواند سبب ناراحتی معده و روده‌ها شود و مانع از جذب ویتامین B کافی در بدن شود.

دمنوش زعفران



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: کمی زعفران را در ۵ لیوان آب‌جوش ریخته و اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

- ✓ دفع‌کننده‌ی عفونت بلغمی است.
- ✓ دمنوش زعفران محرک نیروی جنسی و قوای مغزی می‌باشد.
- ✓ این دمنوش مفرح، نشاط‌آور و خنده‌آور می‌باشد.

۶۴ • دمنوش‌های گیاهی

- ✓ ادرارآور است.
- ✓ زعفران خلط‌آور است.
- ✓ آرام‌بخش اعصاب است.
- ✓ دمنوش زعفران مقوی کبد و جهاز تنفسی است.
- ✓ آشامیدن دمنوش یک مثقال آن برای تسریع در زایمان بسیار مفید است.
- ✓ موجب تسکین آسم و سیاه سرفه می‌شود.
- ✓ ضد سرفه، حساسیت و کرم‌خوردگی دندان است.

دمنوش زنجبیل

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق دمنوشخوری

کوبیده زنجبیل را به همراه میزان دلخواه

نبات در ۲ لیوان آب جوش ریخته و به

مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش بالا برنده فشارخون

می‌باشد.

✓ برای برطرف کردن ضعف اعصاب مفید است.

✓ تقویت‌کننده‌ی حافظه است.

✓ برای برطرف کردن درد مفاصل مفید است.

✓ مقوی معده است.



- ✓ خون‌ساز می‌باشد و مسمومیت غذایی را برطرف می‌کند.
 - ✓ برای درمان اسهال ساده و اسهال خونی مفید است.
 - ✓ از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.
 - ✓ چربی خون را کاهش می‌دهد.
 - ✓ زنجبیل خلط‌آور می‌باشد.
 - ✓ قوه‌باه، جهاز هاضمه و قوای رئیسه‌ی بدن را تقویت می‌کند.
 - ✓ برای برطرف کردن رطوبت مزاج، بلغم و صفرا مفید است.
 - ✓ درد مفاصل، بیماری‌های مفصلی و کمردرد را برطرف می‌سازد.
 - ✓ دمنوش زنجبیل برای قطع حیض مفید است.
 - ✓ زنجبیل ملین است.
 - ✓ تهوع و آشفته‌گی را برطرف می‌کند.
 - ✓ سرفه را از بین می‌برد.
- تذکر: زیاده‌روی در مصرف زنجبیل باعث فشار خون و ضعف قوای جنسی می‌گردد.

دمنوش زوفا



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: ۱۵ الی ۲۰ گرم این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و دم کنید و پس از صاف کردن روزانه ۲ الی ۳ فنجان میل نمایید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش تقویت کننده‌ی معده می‌باشد و نفخ را برطرف می‌سازد.
- ✓ در درمان برونشیت، تنگی نفس و سینه پهلوی نافع است.
- ✓ این دمنوش خلط‌آور می‌باشد.
- ✓ ضد عفونت‌های ریوی، زکام‌های نزله‌ای و آسم است.
- ✓ برای درمان کم‌خونی در دختران مفید است.
- ✓ برای درمان بیماری‌های کلیوی مفید است.
- ✓ غرغره این دمنوش آنژین‌های عادی را برطرف می‌سازد.
- ✓ کمپرس آن برای رگ‌به‌رگ شدگی و در رفتگی بسیار مؤثر است.

دمنوش زیرفون

طبع: گرم

روش تهیه: یک مشت زیرفون را در دو لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد، سپس با حرارت غیرمستقیم اجازه دهید خوب دم بکشد تا رنگ بیندازد.

خواص دمنوش

- ✓ زیرفون آرام‌بخش است.
- ✓ ناراحتی‌های عصبی را برطرف می‌کند.
- ✓ تشنج را از بین می‌برد.



- ✓ برای درمان میگرن‌های مزمن مفید است.
- ✓ بی‌خوابی را درمان می‌کند.
- ✓ این دمنوش سردرد را برطرف می‌سازد.
- ✓ در درمان بیماری‌های ریوی نافع است.
- ✓ زکام را از بین می‌برد.
- ✓ دمنوش زیرفون پایین‌آورنده‌ی غلظت خون است.
- ✓ برای جلوگیری از استفراغ از دمنوش زیرفون استفاده کنید.
- ✓ ضد رماتیسم است.
- ✓ در درمان آرتروز مفید است.
- ✓ نقرس را برطرف می‌سازد.
- ✓ برای درمان سیاتیک مفید است.
- تذکر: مصرف زیاد آن باعث پایین آمدن فشار خون می‌شود.
- تذکر: مصرف زیرفون برای خانم‌های باردار ممنوع است.

دمنوش زیره سیاه

طبع: بسیار گرم

روش تهیه: ۱ قاشق غذاخوری زیره‌سیاه را در ۲ لیوان آب‌جوش

بریزید و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش قابض است.
- ✓ زیره‌ی سیاه بالا برنده فشار خون است و همچنین خون را تصفیه می‌کند.

- ✓ چربی اضافی بدن را می‌سوزاند و باعث کاهش وزن می‌گردد.
- ✓ مدر است و باعث افزایش ادرار می‌گردد.
- ✓ شیر مادر را افزایش می‌دهد.
- ✓ ضد نفخ است و گاز معده و روده را از بین می‌برد.
- ✓ زیره سیاه برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است.
- ✓ باعث تقویت قلب و عروق و معده می‌شود.

دمنوش سرخ ولیک

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: چهل گرم سرخ ولیک را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید و پس از به جوش آمدن به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید دم بکشد و سپس صاف کرده و میل نمایید.

خواص دمنوش

- ✓ این گیاه برای قلب مفید است.
- ✓ این دمنوش برای معالجه ضعف اعصاب مفید است.
- ✓ در درمان تصلب شرایین، آنژین دو پواترین و ورم آلیورت نافع است.
- ✓ درمان‌کننده‌ی مؤثر اختلالات جریان خون می‌باشد.
- ✓ هسته‌ی آن برای از بین بردن سنگ کلیه و سنگ مثانه مفید است.



✓ این دم‌کرده همراه با کمی عسل برای تورم و جراحات مخاط دهان و گلو مفید است.

دمنوش سنبل رومی

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری از این گیاه را دی یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۸ ساعت کنار بگذارید و پس از صاف کردن میل نمایید.

خواص دمنوش

✓ مصرف این دمنوش برای برطرف کردن بی‌خوابی مؤثر است. شب‌ها قبل از خواب از این دمنوش استفاده کنید.

دمنوش سنبل کوهی

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: مقداری از ریشه‌ی این گیاه را در یک لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

✓ دمنوش ریشه‌ی سنبل کوهی داروی مفیدی برای درمان بی‌خوابی است.

✓ از رشد توده‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

✓ فشار خون را تنظیم می‌کند.

✓ این دمنوش آرام‌بخش بوده و اضطراب را کاهش می‌دهد.

✓ برای درمان گرفتگی عضلات روده مفید است.

✓ مصرف این دمنوش برای افرادی که از ناراحتی‌های عصبی رنج می‌برند مفید است.

✓ دردهای عادت ماهیانه را تسکین می‌بخشد.

✓ برای درمان بیماری‌های گوارشی مفید است.

دمنوش سه‌پستان

طبع: معتدل

روش تهیه: ۵ الی ۲۰ عدد سه‌پستان را با میوه و دانه‌های لعابدار دیگر مانند به‌دانه در آب‌جوش ریخته و دم کنید.

خواص دمنوش

✓ دمنوش سه‌پستان ملین است.

✓ نرم کننده‌ی سینه است و برای برطرف کردن گرفتگی صدا مفید است.

دمنوش شاه‌پسند وحشی

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: یک قاشق دمنوشخوری برگ‌های خشک این گیاه را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید دم بکشد و پس از صاف کردن میل نمایید. مقدار مصرف این دمنوش یک فنجان و سه نوبت در روز می‌باشد.

خواص دمنوش

✓ برای درمان آب‌آوردگی بدن مفید است.

✓ تصفیه کننده‌ی خون و ادرارآور می‌باشد.

- ✓ دمنوش شاه‌پسند موجب ازدیاد شیر مادر می‌گردد.
- ✓ برای تقویت قلب مفید می‌باشد.
- ✓ عرق‌آور و خلط‌آور می‌باشد و سرماخوردگی را برطرف می‌سازد.
- ✓ تقویت‌کننده‌ی قلب می‌باشد.
- ✓ برای مبتلایان به ناراحتی‌های پوستی نافع است.
- ✓ تقویت‌کننده‌ی لثه می‌باشد و از خونریزی لثه جلوگیری می‌کند.
- ✓ این دمنوش ضد تشنج است.
- ✓ برای درمان سنگ کلیه و سنگ مثانه مفید است.

دمنوش شیرین بیان و ریشه‌ی بابا آدم

طبع: شیرین بیان معتدل، بابا آدم گرم و خشک
روش تهیه: ۳۰ گرم ریشه‌ی بابا آدم را به همراه ۳۰ گرم شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید و پس از صاف کردن به میزان سه فنجان در روز میل نمایید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش برای تصفیه‌ی خون بسیار مفید است.

دمنوش عناب

طبع: معتدل

روش تهیه: چند عدد میوه‌ی عناب را شسته و خیس کنید. سپس هسته‌ی آن را بیرون آورده و میوه خرد شده را داخل قوری ریخته و

مقداری آب‌جوش ریخته و به مدت طولانی دم‌کرده یا بجوشانید. این میوه طعم شیرینی دارد و می‌توان با کمی آب‌لیمو دمنوش آن را نوشید.

خواص دمنوش

- ✓ برای رفع استرس و اضطراب مفید است.
 - ✓ قدرت ماهیچه‌ها و توان بدنی را افزایش می‌دهد.
 - ✓ به علت دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها، روند پیری پوست را کاهش می‌دهد.
 - ✓ عنباب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم‌کننده‌ی سینه و ملین است.
 - ✓ در بعضی افراد خواب‌آور است.
 - ✓ برای سلامت کلیه‌ها و تقویت کبد می‌شود.
 - ✓ برای بهبود بیماری‌های تنفسی مفید است.
 - ✓ موجب افزایش وزن می‌شود.
 - ✓ کاهش‌دهنده‌ی فشارخون است.
 - ✓ به هضم غذا کمک می‌کند و تصفیه‌کننده‌ی خون است.
 - ✓ گرفتگی صدا را برطرف می‌کند و موجب تقویت دستگاه گوارش می‌شود.
 - ✓ خون‌ریزی را بند می‌آورد.
 - ✓ تعرق زیاد و عرق شبانه را بهبود می‌بخشد.
 - ✓ عصاره عنباب مهارکننده سلول‌های سرطان خون است.
 - ✓ به کنترل رشد تومور و سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.
- تذکره: افرادی که از نفخ بیش از حد، انگل‌های روده‌ای و خلط بیش از

حد رنج می‌برند، بهتر است قبل از مصرف عنباب با پزشک مشورت کنند.

تذکر: مصرف عنباب برای زنان باردار باید با آگاهی پزشک انجام شود.

تذکر: مصرف زیاد آن برای افرادی که دچار غلظت خون می‌باشند توصیه نمی‌شود.

تذکر: در افراد سرد مزاج می‌تواند موجب نفخ شود.

دمنوش غافت

غافت از خانواده‌ی گیاه رز است که گل‌های زردرنگ دارد.

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری گل و برگ این گیاه را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه اجازه دهید دم بکشد.



خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش ضد التهاب است.
- ✓ به هضم غذا کمک می‌کند.
- ✓ برای درمان مشکلات تنفسی مانند برونشیت و آسم نافع است.
- ✓ مدر است و مجاری ادراری و کلیه را شستشو می‌دهد.
- ✓ برای تقویت عملکرد کبد مفید است.

✓ مصرف منظم آن برای بهبود دردهای روماتیسمی و ورم مفاصل نافع است.

✓ شستشوی زخم‌های پوستی با دمنوش غافث موجب بهبود و ترمیم زخم‌ها می‌گردد.

✓ موجب کاهش خونریزی و تسکین دردهای عادت ماهیانه می‌گردد.

تذکر: زیاده‌روی در مصرف این دمنوش موجب ایجاد حساسیت پوستی می‌شود.

تذکر: در هنگام مصرف داروهای تنظیم‌کننده‌ی فشار خون از مصرف این دمنوش خودداری کنید.

دمنوش غوره

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری غوره را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش ضد صفرا و بلغم است.

✓ تشنگی را برطرف می‌کند.

✓ مقوی کبد می‌باشد.

✓ در افراد گرم مزاج موجب کاهش فشار خون می‌شود.

تذکر: برای زخم معده و اثنی‌عشر مضر می‌باشد.

دمنوش فلوس

طبع: معتدل

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری فلوس را در ۲ لیوان آب ریخته و ابتدا با حرارت مستقیم به جوش آورده و سپس با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش فلوس اخلاط فاسد مخصوصاً صفرا را دفع می‌کند.
- ✓ این دمنوش برای درمان افسردگی مفید است.
- ✓ ضد صرع و میگرن است.
- ✓ این دمنوش در درمان بواسیر نافع است.
- ✓ ملین است و یبوست را برطرف می‌سازد.
- ✓ موجب تقویت اعصاب و قلب می‌شود.
- ✓ موجب بهبود عملکرد دستگاه تنفسی می‌گردد.
- ✓ فشار خون را پایین می‌آورد.
- ✓ این دمنوش برای درمان برفک دهان مفید است.

دمنوش قره‌قات

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری قره‌قات را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ خون را تصفیه می‌کند.

- ✓ فشار خون را پایین می‌آورد.
- ✓ این دمنوش قند خون را کاهش می‌دهد.
- ✓ برای درمان اسهال مفید است.

دمنوش کاسنی



طبع: سرد و تر

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری برگ

گیاه کاسنی را در قوری چینی ریخته و روی

آن ۲ لیوان آب جوش بریزید و به مدت ۱۵

دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. در

صورت تمایل به شیرین کردن آن از عسل یا

نبات استفاده کنید.

خواص دمنوش

✓ مصرف دمنوش کاسنی قند خون را پایین می‌آورد و کلسترول را به حد اعتدال بر می‌گرداند.

✓ عروق خونی و صفراوی داخل کبد را که در اثر پرخونی کبد

مسدود یا نیمه مسدود شده باشد باز می‌کند و از این طریق

بسیاری از عوارض و اختلالات را برطرف کرده و به سلول‌های

کبد اجازه می‌دهد که اعمال طبیعی خود را انجام دهند.

✓ دمنوش کاسنی به مقدار یک فنجان قبل از هر وعده غذا، اثر

مقوی بر معده داشته، اشتها را زیاد کرده و یبوست را برطرف

می‌کند.

- ✓ کاسنی برطرف کننده عطش و حرارت درونی است.
- ✓ در درمان التهابات معده و پاک کردن مجاری ادراری، مؤثر است.
- تذکر: از مصرف بیش از حد کاسنی در دوران حاملگی و شیردهی بایستی خودداری نمود.

دمنوش کوشاد



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: پنج گرم ریشه‌ی کوشاد را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت چند ساعت با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ برای برطرف شدن سوءهاضمه مفید است.
- ✓ این دمنوش آرام‌بخش است.
- ✓ دمنوش کوشاد فشار خون را پایین می‌آورد.
- ✓ در درمان معالجه‌ی کم‌خونی و بیماری‌های عفونی نافع است.

دمنوش گزنه



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری گزنه را در ۲ لیوان آب‌جوش بریزید و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش خستگی عمومی بدن را از بین می‌برد.
 - ✓ دمنوش گزنه انسداد کبد و طحال را برطرف می‌سازد.
 - ✓ شستشو دهنده‌ی ریه و معده است.
 - ✓ نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.
 - ✓ دمنوش گزنه موجب کاهش قند خون می‌گردد.
 - ✓ این دمنوش غلظت خون را از بین می‌برد و چربی خون را کاهش می‌دهد.
 - ✓ صفرا و بلغم را دفع می‌کند.
 - ✓ از سرطان پیشگیری می‌کند.
 - ✓ در درمان امراض کلیوی، وجود خون در ادرار و سنگ کلیه مفید است.
 - ✓ باعث قطع خونریزی‌ها می‌شود.
 - ✓ گزنه ریزش مو را از بین می‌برد.
 - ✓ ضد انگل و کرم روده است.
 - ✓ برای درمان نقرس مفید است.
 - ✓ در درمان کمردرد نافع است.
- تذکره: افراد مبتلا به ادم، مشکلات کلیوی و قلبی باید در مصرف این دمنوش محتاط باشند و قبل از مصرف با پزشک مشورت کنند.

دمنوش گشنیز

طبع: سرد و خشک

روش تهیه: یک قاشق دمنوش خوری گشنیز را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. پس از صاف کردن به صورت گرم بعد از غذا میل کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش ضد نفخ است.
- ✓ مصرف این دمنوش به هضم غذا کمک می‌کند.

دمنوش گل پنیرک



طبع: سرد و تر

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری گل پنیرک را در قوری ریخته و ۲ لیوان آب جوش روی آن بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش گل پنیرک برای عفونت‌های مثانه و اسهال خونی مؤثر است.
- ✓ این دمنوش برای کسانی که دچار یبوست و دارای معده و روده‌ی تنبلی هستند، توصیه می‌شود.
- ✓ این دم‌کرده داروی ضد سرفه است.
- ✓ برطرف کننده‌ی تورم دهان و گلو است.

- ✓ انسداد مجاری کبد را باز می‌کند.
 - ✓ موجب ازدیاد ترشح ادرار می‌شود.
 - ✓ تأثیر آن در درمان سرماخوردگی اثبات شده است.
- تذکر:** افرادی که سابقه‌ی آلرژی به گیاهان دارویی دارند باید در مصرف پنیر احتیاط کنند.

تذکر: بیماران مبتلا به دیابت و یا افرادی که بدنشان به تغییرات قند خون حساسیت نشان می‌دهد، باید با توجه بیشتری این گیاه را مصرف نمایند، زیرا ممکن است سبب کاهش قند خون گردد.

دمنوش گل ختمی



طبع: سرد و تر

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری گل ختمی را در قوری ریخته و ۲ لیوان آب جوش روی آن بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید. در صورت تمایل می‌توانید آن را با کمی عسل شیرین کنید.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش گل ختمی سرفه‌های خشک را از بین می‌برد.
 - ✓ این دمنوش ملین و برطرف کننده‌ی یبوست است.
 - ✓ دم‌کرده این گیاه برای کاهش یا درمان آلرژی مؤثر است.
- تذکر:** زنان باردار و مادران شیرده از مصرف آن خودداری کنند.

تذکر: کسانی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل میل کنند.

دمنوش گل رز

طبع: معتدل

روش تهیه: یک یا دو گل رز را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ سرشار از ویتامین C، B_۲، D و E می‌باشد.
- ✓ موجب تسکین دردهای عادت ماهیانه می‌گردد.
- ✓ برای دفع سموم بدن مفید است.
- ✓ این دمنوش آرام‌بخش است.
- ✓ بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم می‌سازد.
- ✓ مجاری ادراری و کلیه را شستشو می‌دهد.
- ✓ عفونت‌های مجاری تنفسی را برطرف می‌سازد.
- ✓ عفونت مثانه را درمان می‌کند.
- ✓ موجب افزایش گردش خون شده و بسیاری از اختلالات کبدی را درمان می‌کند.
- ✓ برخی از نابوری‌ها با مصرف این دمنوش درمان می‌گردد.

دمنوش گل سرخ

طبع: معتدل

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری گل سرخ را به همراه یک قاشق غذاخوری دمنوش سبز در قوری ریخته و روی آن ۲ لیوان آب‌جوش

بریزید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش گل سرخ موجب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها شده و ریه‌ها را تقویت می‌کند.
- ✓ این دمنوش عوارض و نشانه‌های سرماخوردگی، آنفلوآنزا، زکام و گرفتگی‌های برونشی را از بدن دور می‌کند.
- ✓ دمنوش این گیاه بوی بد دهان را برطرف می‌کند.
- ✓ برطرف کننده‌ی نفخ معده است.
- ✓ تقویت کننده و برطرف کننده‌ی ناراحتی‌های ریه، کلیه و تپش شدید قلب است.

دمنوش گل طاووسی

طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق مرباخوری گل طاووسی را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن میل نمایید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش مقوی اعصاب و قلب و تصفیه کننده‌ی خون می‌باشد.
- ✓ در درمان نقرس و روماتیسم مفید است.
- ✓ همچنین این دمنوش ادرارآور است.
- ✓ برای درمان ورم کلیه‌ها نافع است.

تذکره: در مصرف آن نباید زیاده‌روی شود. حداکثر مصرف مجاز آن سه فنجان می‌باشد.

دمنوش گل گاوزبان و سنبل‌الطیب



طبع: گرم و تر

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری

گل‌گاوزبان را همراه با ۱ قاشق

سنبل‌الطیب در ۲ لیوان آب‌جوش

ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا دم بکشد. برای طعم و رنگ بهتر دمنوش می‌توانید نصف یک لیمو عمانی را به آن اضافه کنید.



خواص دمنوش

✓ این دمنوش آرام‌بخش اعصاب و

خواب‌آور می‌باشد.

✓ برای کاهش فشار خون مفید است.

✓ در رفع خشونت نای و سینه مؤثر

است.

✓ برای درمان تنگی نفس نافع است.

✓ گلو درد و درد کلیه را برطرف می‌کند.

✓ مصرف آن برای تقویت معده و کبد سرد مفید است.

✓ مدر (افزایش دهنده‌ی ادرار) می‌باشد.

- ✓ ضد سردردهای عصبی، ضد تشنج و ضد صرع می‌باشد.
- ✓ برای دفع سنگ کلیه مفید است.
- ✓ قولنج شکم را برطرف می‌سازد.
- ✓ اسپاسم یا گرفتگی عضلات را برطرف می‌کند.
- ✓ سودا و صفرا را کاهش می‌دهد.
- ✓ وسواس را برطرف می‌سازد.
- ✓ قوای جنسی را تقویت می‌کند.
- ✓ مقوی دماغ است.

دمنوش گل لادن

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: ۱۵ الی ۳۵ گرم گل لادن را

در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰

دقیقه اجازه دهید دم بکشد. شما می‌توانید

روزانه یک استکان در سه نوبت از این دمنوش مصرف کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش برای درمان برونشیت مفید است.

✓ در درمان عفونت مجاری ادراری نافع است.

دمنوش گلپر

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری گلپر را در ۲ لیوان آب جوش

ریخته و اجازه دهید دم بکشد.



خواص دمنوش

- ✓ گلپر تقویت‌کننده‌ی حافظه است و ضد فراموشی می‌باشد.
- ✓ برای درمان صرع مفید است.
- ✓ در درمان اسهال نافع است.
- ✓ تقویت‌کننده‌ی قوای جنسی است.
- ✓ این دمنوش به هضم غذا کمک کرده و اشتهاآور است.
- ✓ گلپر ضدجوش و دُمَل چرکی است.
- ✓ برای تقویت قلب و عروق بسیار مفید است.
- ✓ برای درمان بیماری یرقان نافع است.
- ✓ صفرا را دفع می‌کند و کبد را پاکسازی می‌کند.
- ✓ مصرف آن اسهال را بند می‌آورد.

دمنوش ماهور

طبع: گرم

روش تهیه: برای تهیه‌ی این دمنوش، ۲۵۰ گرم گل این گیاه را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و دم کنید یا روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا بجوشد.

خواص دمنوش ماهور

- ✓ این دمنوش آرام‌بخش می‌باشد.
- ✓ برای تسکین درد مفید است.
- ✓ دمنوش ماهور درمان‌کننده‌ی کم‌خوابی می‌باشد.



- ✓ برای تقویت معده و درمان زخم‌های گوارشی بسیار مفید است.
- ✓ استفاده‌ی موضعی از جوشانده‌ی سرد شده‌ی ماهور سرعت ترمیم سوختگی‌های پوستی را افزایش می‌دهد.
- ✓ نرم‌کننده مجرای تنفسی است و برای درمان ناراحتی‌های ریوی مفید می‌باشد.
- ✓ استفاده از این دمنوش برای درمان التهاب و عفونت گوش مؤثر است.
- ✓ برای درمان بواسیر و نقرس مفید است.
- ✓ برای درمان تنگی نفس و بهبود سرفه‌های مزمن بسیار مفید است.
- ✓ هر روز چند مرتبه جوشانده‌ی آن را غرغره کنید تا گلودردتان بهبود یابد.
- ✓ عفونت‌های پوستی را بهبود می‌بخشد.

دمنوش مرزنجوش

طبع: گرم

روش تهیه: یک مشت مرزنجوش را

در ۲ لیوان آب جوش ریخته و با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش



✓ مرزنجوش آرام‌بخش اعصاب است.

✓ دمنوش این گیاه بهترین دارو برای درمان میگرن کهنه، درد

شقیقه‌ها و سردرد می‌باشد.

✓ این دمنوش خلط‌آور است.

✓ این گیاه تب‌بر است.

✓ اشتها را زیاد می‌کند.

✓ موجب تقویت عمومی بدن می‌شود.

✓ مرزنجوش ضد نفخ و ورم معده است و همچنین اسهال را بند می‌آورد.

✓ اخلاط مضره را از بدن دفع می‌کند.

✓ برای درمان سرماخوردگی مفید است.

دمنوش مریم‌گلی

طبع: گرم

روش تهیه: ۲ قاشق غذاخوری از برگ‌های پودر شده‌ی مریم‌گلی را

در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش برای درمان عفونت‌های تنفسی، احتناق سینوس‌ها و آنفلوانزا مفید است.

✓ سرماخوردگی را درمان می‌کند.

✓ از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

✓ بخار دادن صورت با استفاده از مریم‌گلی و بابونه سبب باز شدن

منافذ پوست صورت می‌گردد.

✓ شستشوی روزانه‌ی سر با دمنوش مریم‌گلی باعث کاهش چربی پوست سر می‌شود. برای این منظور ۲۵ گرم گیاه مریم‌گلی را در ۵۰۰ میلی‌لیتر آب جوش ریخته و از صبح تا شب بگذارید بماند و پس از صاف کردن، پس از شستشوی سر با شامپو، با این دمنوش سر را شستشو دهید.

تذکر: مصرف دمنوش مریم‌گلی برای زنان باردار ممنوع است.

دمنوش میوه نسترن



طبع: گرم

روش تهیه: ۱۵ عدد میوه‌ی نسترن را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید به مدت یک ساعت با شعله ملایم بجوشد، سپس با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش پایین‌آورنده‌ی فشار خون و قندخون می‌باشد.
- ✓ سرشار ویتامین C است.
- ✓ برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.
- ✓ دمنوش میوه‌ی نسترن مقوی معده است.
- ✓ اسهال را بند می‌آورد.
- ✓ درد و ورم کلیه را برطرف می‌کند.

دمنوش نعنا



طبع: گرم

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری نعنا را به همراه میزان مورد نظر نبات در ۲ لیوان آب جوش ریخته و اجازه دهید دم بکشد.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش ضد اسهال و استفراغ می‌باشد.
- ✓ دمنوش نعنا ضد نفخ و بادشکن است.
- ✓ مقوی معده و قلب می‌باشد.
- ✓ خوشبوکننده‌ی دهان است.
- ✓ برطرف‌کننده‌ی خستگی می‌باشد.
- ✓ در درمان بیماری‌های ریوی از جمله آسم و سرفه نافع است.
- ✓ برای درمان سرماخوردگی مفید است.
- ✓ نعنا مسکن ناراحتی‌های گوارشی است و به هضم غذا کمک می‌کند.
- ✓ نعنا اشتها را زیاد می‌کند.
- ✓ این دمنوش برای بهبود سرماخوردگی و بیماری‌های حلق و گلو بسیار مفید است.
- ✓ صفرا را دفع کرده و کبد و طحال را تقویت می‌کند.
- ✓ برای دفع سنگ کیسه صفرا مفید است.

- ✓ نعنا نشاط‌آور است و استرس را کاهش می‌دهد.
- ✓ مقوی اعصاب است.
- ✓ سکسکه را برطرف می‌سازد.
- ✓ ضد بواسیر و دل‌پیچه است.
- ✓ این دمنوش دارای خاصیت تب‌بری می‌باشد.
- ✓ برای درمان کولیت روده مفید است.
- ✓ این دمنوش برای درمان تبخال و کهیر نافع است.
- تذکر: این دمنوش سوزش معده را تشدید می‌کند.

دمنوش نعنا فلفلی



نعنا فلفلی یک نوع گیاه مستقل از خانواده نعنا است که می‌توان آن را از عطاری‌ها تهیه کرد.

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: مقداری نعنا فلفلی را در قوری ریخته و یک لیوان آب جوش روی آن بریزید و با حرارت غیرمستقیم به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش آرام‌بخش و نشاط‌آور است.
- ✓ برای برطرف کردن نفخ مفید است.
- ✓ ضد سرفه، ضد باکتری و ضد عفونی‌کننده است.
- ✓ برای تسکین دردهای موضعی مفید است.

✓ موجب رفع خستگی می‌گردد.

دمنوش هفت بند



طبع: گرم

روش تهیه: ۵۰ گرم از ریشه‌ی آن را در یک لیتر آب بجوشانید و سپس دم کنید. شما می‌توانید روزانه ۲ الی ۴ فنجان صاف‌کرده‌ی دمنوش هفت بند را میل نمایید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش تصفیه‌کننده‌ی خون می‌باشد.

✓ برای بند آمدن اسهال‌های شدید و اسهال خونی مؤثر است.

✓ برای مبتلایان به دیابت و سل مفید است.

✓ برای درمان ورم رحم و بواسیر مفید است.

تذکر: برای درمان بیماری‌های سل، ورم رحم و بواسیر یک قاشق سوپ‌خوری از این گیاه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و دم کنید و پس از صاف کردن میل نمایید.

دمنوش هل

طبع: گرم و خشک

روش تهیه: دمنوش هل بهتر است همراه با دمنوش سیاه تهیه شود. برای تهیه‌ی این دمنوش، سه عدد هل به ازای سه قاشق

دمنوش خوری دمنوش سیاه، در یک قوری آب جوش کافیست.

خواص دمنوش

- ✓ دمنوش هل برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مفید است.
- ✓ درد معده را تسکین می‌دهد.
- ✓ نفخ را برطرف می‌سازد.
- ✓ حالت تهوع و استفراغ را کاهش می‌دهد.
- ✓ خلط‌آور است و برای درمان بسیاری از بیماری‌های ریه مفید است.
- ✓ مصرف آن موجب تسکین ناراحتی‌های روحی ناشی از تغییرات هورمونی در دوران عادت ماهیانه می‌شود.
- ✓ در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ نقش مهمی دارد.

دمنوش همیشه بهار



طبع: سرد و خشک

روش تهیه: یک قاشق گیاه همیشه بهار را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

- ✓ این دمنوش برای لطیف کردن پوست مفید است.
- ✓ ورم غدد بناگوش را از بین می‌برد.
- ✓ کپیرهای ناشی از آبله را برطرف می‌سازد. برای این کار به

محلول سرد شده‌ی دمنوش آغشته کرده و روی کپیرها قرار دهید.

دمنوش هوفاریقون



طبع: گرم و خشک

روش تهیه: یک قاشق غذاخوری هوفاریقون را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت غیرمستقیم دم کنید.

خواص دمنوش

✓ این دمنوش مقوی قلب و اعصاب است.

✓ دمنوش هوفاریقون برای درمان میگرن مفید است.



منابع

۱. شیخ الرئيس ابوعلی سینا، قانون در طب، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی
۲. ابو ابراهیم سید اسماعیل جرجانی، ذخیره خوارزمشاهی
۳. محمد حسین عقیلی خراسانی، مخزن الادویه
۴. محمد تقی عطارنژاد، نسخه عطار
۵. دکتر علی زرگری، گیاهان دارویی
۶. دکتر سید علی ابوالحبيب، خودآموز گیاهان دارویی
۷. دکتر غلامرضا کرده افشاری؛ دکتر اسماعیلی؛ دکتر محمدی کناری،
تغذیه در طب ایرانی اسلامی
۸. دکتر محمد برزگر، راز گیاهان شفابخش
۹. ژان والاگ، گیاهان دارویی
۱۰. حسین عرفانی، صد گیاه و هزار درمان
۱۱. دکتر نراقی، گل ها و گیاهان شفابخش
۱۲. محمدصادق رجحان، نکات برتر و برجسته دارو و درمان گیاهی
۱۳. جمشید خدادادی، پانزده روز تا سلامتی
۱۴. مصطفی رحیمی نیا، فرهنگ مصور گیاهان دارویی
۱۵. دکتر ناصر مفتاح، گیاه شناسی
۱۶. محمدعلی افسر خیاوی، دایره المعارف گیاهان دارویی
۱۷. دکتر احمد حبیب الهی، راهنمای جامع گیاهان دارویی

۱۸. دکتر جواد کرمعلی، طب اسلامی

۱۹. سیده زهره اولیائی، درمان‌های ساده بر پایه مزاج شناسی و تغذیه

۲۰. کاظم کیانی، سردی و گرمی خوراکی‌ها

شما می توانید جهت مشاهده سایر آثار منتشر شده
به سایت www.ebtekardanesh.com مراجعه نمایید.



جهت ثبت نام در باشگاه مخاطبین
انتشارات ابتکار دانش و اطلاع از
آخرین اخبار نشر عدد ۴۵۹ را به
شماره ۳۰۰۰۷۶۵۴۳۲۱۶۱۰
پیامک کنید.

دفتر نشر: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۵۶۷
همراه: ۰۹۱۲۷۴۹۲۸۰۰
دفتر پخش: ۰۲۵-۳۷۸۳۶۴۲۰
همراه: ۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴

ق.م. خیابان صفائی، کوچه ۲۸، کوی جلالتاده، کوی ۱، پلاک ۶۹
www.ebtekardanesh.com

ISBN: 978-600-310-045-9

